КРИСТИН НЕФФ

профессор, пионер в области исследований самосострадания

Сочувствие к себе

Ранее книга выходила под названием «Само-сострадание»

Главная практика для внутренней опоры и счастья

МИФ

Эту книгу хорошо дополняют:

Чего я хочу
Кори Игер

Внутренняя опора
Анна Бабич

Вы достаточно хороши
Юлия Тертышная

Не сомневайся в себе
Лиза Оливера

Здоровые границы
Терри Коул

Kristin Neff, PhD

Self Compassion

Stop Beating Yourself Up
and Leave Insecurity Behind

Вернуться к себе. Книги, которые позволят перейти из режима ожидания в режим действия

Кристин Нефф

Сочувствие к себе

Главная практика для внутренней опоры и счастья

Перевод с английского Ольги Дихтер и Наталии Рудницкой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Н58

Издано с разрешения The Peters Fraser and Dunlop Group Ltd и The Van Lear Agency c/o Agentstvo Van Lear LLC

Книга рекомендована к изданию Елизаветой Краснопёровой, Ксенией Чистопольской и Ольгой Ульянской

Нефф, Кристин

Н58 Сочувствие к себе. Главная практика для внутренней опоры и счастья / Кристин Нефф ; пер. с англ. О. Дихтер и Н. Рудницкой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 272 с.

ISBN 978-5-00214-056-5

В нашей культуре поощряется требовательность к себе. Мы стремимся быть лучше, привлекательнее, сильнее, чем окружающие, прилагаем для этого много усилий, но на деле всегда находится кто-то более умный, успешный, привлекательный… И тогда наш внутренний критик просыпается, самооценка падает, а вместе с ней притупляется ощущение счастья и удовлетворенности.

Однако есть альтернатива самооценке — доброта по отношению к себе. Ведущий мировой эксперт в области сочувствия к себе и самосострадания Кристин Нефф объясняет, как исправить деструктивные эмоциональные паттерны, чтобы вы могли быть здоровее, счастливее и эффективнее.

Ранее книга выходила под названием «Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе»

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-00214-056-5

Оглавление

Руперту и Роуэну
с благодарностью за радость, чудо, любовь
и вдохновение, которые они мне дарят

Часть первая

Почему именно сочувствие к себе?

Глава первая

Знакомимся с сочувствием к себе

Эта навязчивая озабоченность своим «я» и всем, что к нему относится, не имеет ничего общего с любовью к себе… Любовь к себе учит стойкости, сочувствию и внутреннему согласию, которые естественным образом входят в жизнь.

Шерон Зальцберг, «Сила доброты»*

Много ли найдется людей в современном обществе, насквозь пронизанном духом конкуренции, которые по-настоящему довольны собой? Это чувство кажется таким зыбким — в особенности потому, что нам, чтобы ощущать себя на высоте, требуется чувствовать себя *особенными и выше среднего уровня*. Либо так, либо ты неудачник. Помню, будучи первокурсницей, я как-то раз, после того как несколько часов наряжалась на большую вечеринку, пожаловалась бойфренду, что мои прическа, макияж и наряд никуда не годятся. Он попытался меня разубедить:

— Не переживай, ты хорошо выглядишь.

— *Хорошо?* Ну отлично, всегда мечтала *хорошо* выглядеть…

В желании чувствовать себя особенным нет ничего странного. Проблема в том, что *все* одновременно не могут быть выше среднего — просто по определению. Каждый из нас в чем-то выделяется, однако всегда найдется кто-то умнее, красивее, успешнее. Как мы с этим справляемся? Не так уж достойно. Чтобы нравиться себе, мы раздуваем собственное «я», а других людей умаляем, что позволяет нам в сравнении с ними чувствовать себя молодцами. Но эта стратегия выходит нам боком: она не позволяет полностью реализовать себя.

---

* Оригинальное издание: Sharon Salzberg. The Force of Kindness: Change Your Life with Love and Compassion. Sounds True, 2010. *Прим. ред.*

Кривые зеркала

Если для того, чтобы быть довольной собой, мне нужно чувствовать, что я лучше тебя, то насколько верным может быть мое представление о тебе, да и о себе самой? Допустим, у меня был тяжелый рабочий день и, когда домой возвращается муж, я в раздражении начинаю к нему придираться (разумеется, чисто гипотетически). Если главный мой интерес — положительная самооценка и я ни в коем случае не хочу увидеть себя с неприглядной стороны, я буду предвзято интерпретировать происходящее, чтобы обвинить в любых разногласиях между нами мужа, а не себя.

— Ты пришел. Хорошо. Купил продукты, как я просила?

— Я только порог переступил, как насчет «Рада видеть тебя, родной, как у тебя прошел день?»

— Ну, если бы *ты* не был таким забывчивым, может, мне не приходилось бы все время на тебя наседать.

— Вообще-то я купил продукты.

— А-а… Хм… Это лишь исключение, подтверждающее правило. Жаль, что на тебя совсем нельзя положиться.

Вряд ли верный путь к счастью выглядит именно так.

Почему, когда мы выходим за рамки, грубим и проявляем раздражение, нам так трудно это признавать? Потому что наше «я» чувствует себя гораздо лучше, когда мы переносим собственные недостатки и промахи на другого человека. *Это ты виноват, а не я.* Только представьте себе, сколько споров и ссор порождает эта простая модель поведения. Каждый винит другого в том, что тот сказал или сделал что-то не то, и так горячо оправдывает себя, будто от этого зависит его жизнь, хотя в глубине души оба знают: в одиночку танго не станцуешь. Сколько времени мы тратим на все это? Не лучше ли просто признаться себе во всем и повести честную игру?

Но проще сказать, чем сделать. Если мы не можем разобраться в себе, у нас почти нет шансов выявить те наши черты, которые вызывают проблемы в отношениях с другими людьми и не позволяют нам полностью реализовать свой потенциал. Если мы неспособны признать свои слабости, как мы можем совершенствоваться? Игнорируя свои недостатки и убеждая себя, что в наших неурядицах и трудностях виноват кто-то другой, мы, может, и становимся *на*

время довольнее собой, но в конечном счете только вредим себе, поскольку никуда не движемся и конфликты следуют один за другим.

Цена самоосуждения

Беспрерывно насыщая свою потребность в положительной самооценке, мы немного напоминаем человека, объедающегося конфетами. Мы ловим кайф от сахара, но тут его уровень начинает падать. И маятник сразу движется в другую сторону, наступает отчаяние: мы понимаем, что, как бы нам этого ни хотелось, мы не можем всегда винить в своих проблемах других людей. Мы не можем всегда чувствовать себя особенными и выше среднего уровня. Часто это приводит к катастрофическим результатам. Мы смотримся в зеркало, нам не нравится то, что мы видим (как в фигуральном, так и в буквальном смысле), и нам становится стыдно. Признав наконец какой-то свой недостаток или промах, большинство из нас обходится с собой невероятно сурово. «Я недостаточно хорош. Я ничего не стою». Если честность связана со столь строгим осуждением, неудивительно, что мы скрываем от себя правду.

В случаях, когда провести себя нелегко — например, при сравнении своего веса с весом фотомоделей или своего счета в банке со счетами богатых и преуспевающих людей, — мы причиняем себе невероятную душевную боль. Мы теряем веру в себя, начинаем сомневаться в своих способностях и утрачиваем надежду. В этом плачевном состоянии мы, конечно, бросаемся еще больше винить себя, твердить, какие мы пассивные неудачники, и увязаем всё крепче и крепче.

И пусть даже нам удается взять себя в руки — идеал человека, считающегося «достаточно хорошим», все время кажется мучительно недосягаемым. Мы должны быть *и* умными, *и* физически крепкими, *и* стильными, *и* интересными, *и* преуспевающими, *и* сексуальными. Ах да, и одухотворенными тоже. И каких бы успехов мы ни добивались, нас не покидает ощущение, что у кого-то получается еще лучше. Этот образ мыслей приводит к шокирующим результатам: миллионы людей вынуждены каждый день принимать лекарства, иначе они не могут справляться с обычными повседневными делами. Неуверенность, тревожность, депрессия чрезвычайно

распространены в нашем обществе, и это во многом следствие самоосуждения, самобичевания, к которым мы прибегаем, когда нам кажется, что победа в игре под названием «жизнь»[1] от нас ускользает.

Другой путь

Каков же выход? *Перестать себя судить и оценивать — совсем.* Не наклеивать на себя ярлыки — «хороший», «плохой» — и просто принимать себя с открытым сердцем. Проявлять к себе доброту, заботу и сочувствие, какие мы проявляем к близким друзьям, да и, чего уж там, даже к незнакомцам. Печально, но факт: мы мало с кем обращаемся так плохо, как с самими собой.

Идея сострадания к себе перевернула мою жизнь. Случилось это, когда я оканчивала докторантуру по программе «Человеческое развитие» Калифорнийского университета в Беркли и добавляла последние штрихи к своей диссертации. В то время мне было очень тяжело: незадолго до этого распался мой первый брак, меня переполняли стыд и отвращение к себе. Я подумала: может быть, мне поможет медитация, и записалась на занятия в местный буддистский центр. Меня с малых лет интересовали восточные духовные учения, поскольку мама, растившая меня в пригороде Лос-Анджелеса, была человеком широких взглядов. Но я никогда не принимала медитацию всерьез. Я также никогда не изучала философию буддизма, так как мое соприкосновение с восточной системой взглядов происходило в рамках течения нью-эйдж в Калифорнии. Исследуя эту область, я прочла знаменитую книгу Шерон Зальцберг «Милосердие» («Lovingkindness»), и она навсегда меня изменила.

Я знала, что буддисты много говорят о силе сострадания, но никогда не думала, что сострадание *к себе* может иметь такое же значение, как сострадание к другим. Буддисты считают, что, прежде чем ты сможешь по-настоящему заботиться о других людях, нужно позаботиться о себе. Если, пытаясь быть добрым с другими, ты постоянно судишь и критикуешь себя, ты проводишь искусственные границы и начинаешь чувствовать отчуждение и оторванность от других. Это прямая противоположность единению, взаимосвязи и вселенской любви — высшей цели большинства путей духовного развития, независимо от конфессии.

Помню, как я разговаривала со своим тогда еще женихом Рупертом, посещавшим вместе со мной еженедельные встречи в буддистском центре, и удивленно качала головой. «Значит, действительно можно *по-доброму* обходиться с собой, сочувствовать себе, когда ты все только портишь или тебе очень тяжело? Не знаю… Если я буду слишком себе сочувствовать, разве я не превращусь в ленивую эгоистку, и все тут?» Мне потребовалось время, чтобы с этим свыкнуться. Но постепенно я начала понимать, что самокритика — хотя общество ее и приветствует — отнюдь не помогает, на самом деле от нее становится только хуже. Постоянно себя ругая, я не улучшала себя. Нет, я вызывала у себя неуверенность и чувство неполноценности, а потом вымещала свою неудовлетворенность на самых близких. Мало того, я во многом себе не признавалась, потому что очень боялась, что, сказав себе правду, возненавижу себя.

Вот что мы с Рупертом поняли: не нужно надеяться, что наши отношения целиком удовлетворят нашу потребность в любви, одобрении и уверенности; вообще-то каждый из нас может подарить какую-то долю этих ощущений *самому себе*. Наши сердца наполнятся еще больше, и мы сможем больше отдавать друг другу. Нас обоих так захватила идея сострадания к себе, что в тот год на своей свадебной церемонии мы оба завершили свои обеты словами: «И самое главное, я обещаю помогать тебе сохранять сочувствие к себе, чтобы ты благоденствовал и был счастлив».

Окончив университет, я два года проучилась в докторантуре под началом одного из ведущих специалистов по самооценке. Мне хотелось больше узнать о том, каким образом люди оценивают себя. Я быстро поняла, что наука психология начала отходить от веры в то, что высокая самооценка — основной признак крепкого психического здоровья. О значении самооценки были написаны тысячи статей[2], но теперь исследователи начали указывать на ловушки, в которые могут угодить те, кто пытается повысить и поддержать самооценку: нарциссизм, поглощенность собой, высокомерный гнев, предвзятость, дискриминация и так далее. Я поняла, что сочувствие к себе — идеальная альтернатива беспрестанным попыткам повысить самооценку. Почему? Потому что оно, как и высокая самооценка, защищает от безжалостной самокритики, но при этом мы не обязаны чувствовать себя идеальными или превосходящими других. *Иначе говоря, сочувствие к себе обладает теми же*

преимуществами, что и высокая самооценка, но не имеет ее недостатков.

Когда я получила работу преподавателя в Техасском университете в Остине, я решила, что, как только освоюсь, приступлю к исследованию сочувствия к себе. И хотя никто еще не охарактеризовал его с научной точки зрения — и уж тем более не проводил никаких исследований на эту тему, — я знала, что это будет делом моей жизни.

Так что же такое сочувствие к себе? Каково точное значение этого термина? Как я выяснила, рассказ о сострадании к себе обычно лучше начинать с более знакомого понятия — с сострадания к другим людям. В конце концов, сострадание остается состраданием, будь оно направлено на себя или на другого.

Сочувствие к другим

Представьте, что по дороге на работу вы застряли в пробке и какой-то бездомный бросается мыть стекла вашей машины в надежде получить с вас доллар. «Какой же он назойливый! — думаете вы. — Из-за него я пропущу зеленый свет и опоздаю. Деньги ему, наверное, нужны на выпивку или наркотики. Может, он от меня отстанет, если я буду его игнорировать?» Но он-то вас не игнорирует, и вот вы сидите в машине и ненавидите его, пока он моет вам стекло, и если вы не сунете ему деньги, вам будет стыдно, а если сунете — досадно.

Но однажды вы вдруг видите все в ином свете, словно сверкнула молния. Вы стоите в той же пробке, перед тем же светофором, в то же время, и перед вами, как обычно, тот самый бездомный с ведром и скребком. И все-таки по какой-то непонятной причине вы воспринимаете его по-другому. Вы видите в нем *человека,* а не досадную помеху. Вы замечаете его страдания. «Как он вообще выживает? Большинство водителей просто гонят его прочь. Он торчит здесь весь день среди этих машин, дышит выхлопными газами и, конечно, не так уж много зарабатывает. И хотя бы пытается что-то предложить в обмен на деньги. Должно быть, это очень тяжело — когда ты все время всех раздражаешь. Хотел бы я знать, что у него случилось. Что привело его на улицу?» В тот самый момент, когда вы видите в этом бездомном страдающего человека, с ним соединяется

ваше сердце. Вместо того чтобы игнорировать его, вы, к своему удивлению, на минуту задумываетесь о том, как трудна его жизнь. Вас трогают его страдания, вам очень хочется ему как-нибудь помочь. И обратите внимание: если то, что вы ощущаете, — истинное сострадание, а не обыкновенная жалость, вы говорите себе: «Не дай бог самому оказаться в такой ситуации. Если б я родился в другом окружении или мне бы просто не повезло, я, может, тоже вот так боролся бы за выживание. Никто от этого не застрахован».

Конечно, именно в этот момент ваше сердце может совершенно очерстветь: страх самому оказаться на улице заставит вас обесчеловечить эту отталкивающую бородатую массу лохмотьев. Так случается со многими людьми. Но это не делает их счастливыми, не помогает им справляться со стрессом на работе и дома, где ждет семья со своими проблемами. Это не помогает им преодолевать свои страхи. И если уж на то пошло, это очерствение сердца, связанное с тем, что ты *лучше,* чем бездомный, даже немного все ухудшает.

Но допустим, вы не закрылись. Допустим, вы действительно испытываете сострадание к бездомному с его бедами. Как вы себя при этом чувствуете? Вообще-то довольно хорошо. Когда открывается сердце, это замечательно: вы сразу чувствуете себя причастным, более живым, вовлеченным.

Теперь предположим, что этот бездомный человек, пытаясь добыть немного денег, вовсе не мыл стекла. Может быть, он выпрашивал деньги, чтобы купить спиртное или наркотики, — стоит ли все равно ему посочувствовать? Да. Вы не обязаны приглашать его к себе домой. Вы даже не обязаны давать ему мелочь. Может, вы решите одарить его доброй улыбкой или дать ему вместо денег бутерброд, если вам кажется, что так будет надежнее. Но он все равно достоин сострадания — как и все мы. Сострадание уместно не только по отношению к невинным жертвам, но и к тем, чьи горести проистекают от неудач, собственной слабости и ошибок. Ну, к таким, какими и мы с вами бываем каждый день.

Таким образом, сострадание связано с осознанием и ясным различением страдания. Оно также связано с проявлением доброты к страдающим людям, с желанием помочь — *облегчить страдания*. И наконец, сострадание связано с признанием общности положения людей, каким бы непростым и ненадежным оно ни было.

Сочувствие к себе

По сути, сочувствие к себе[3] обладает теми же свойствами. Чтобы посочувствовать себе, прежде всего нужно сделать паузу и признать свое страдание. Нас не способна тронуть собственная боль, если мы даже не признаем ее существование. Бывает, конечно, что боль абсолютно явственна и мы не можем думать ни о чем другом. Но чаще, чем можно предположить, мы *не* распознаем своих страданий. В западной культуре очень распространена традиция проявления выдержки. Нас учат, что мы не должны жаловаться, что нужно просто стиснуть зубы и *не останавливаться* (произносить это нужно четко, на британский манер, и при этом так же четко отдавать честь). Попав в трудную или стрессовую ситуацию, мы редко даем себе время взглянуть на себя со стороны и признать, как нам тяжело в этот момент.

А когда боль порождается самоосуждением — например, вы злитесь на себя, что плохо с кем-то обошлись или сказали какую-нибудь глупость в гостях, — распознать эти моменты страдания еще труднее. Как-то раз я, встретившись с подругой, которую давно не видела, спросила, глядя на ее округлившийся живот: «О, ждем пополнения?» — «Хм, нет, — ответила она. — Я просто в последнее время набрала вес». — «А-а…» — сказала я, краснея как рак. В такие моменты мы, как правило, не признаем, что это боль, достойная сочувственной реакции. Я ведь оплошала, так разве это не значит, что меня нужно наказать? А наказываете ли вы друзей или родных, когда они допускают оплошность? Ну ладно, может быть, иногда, немножко, но хорошо ли вам от этого?

Каждый время от времени совершает ошибки, это неизбежно. И если хорошенько подумать, с какой стати должно быть по-другому? Где тот договор, подписанный вами еще до рождения, гарантирующий, что вы вырастете безупречным, у вас никогда не будет неудач и ваша жизнь пойдет именно так, как вам захочется? «Ах, извините. Должно быть, произошла какая-то ошибка. Я выбрал план “Все будет идти как по маслу до конца моих дней”. Могу я побеседовать с руководством?» Это абсурд, и все же большинство из нас, когда терпят неудачу, когда жизнь делает нежелательный или неожиданный поворот, ведут себя так, будто все пошло вкривь и вкось.

Один из недостатков жизни в культурной среде, где независимость и личные достижения — норма и им придается особое значение, в том, что, если мы не достигаем неизменно своих образцовых целей, нам кажется, будто мы сами в этом виноваты. А если это наша вина, значит, мы не заслуживаем сострадания, ведь так? На самом деле сострадания достоин *каждый*. Сам факт, что мы мыслящие человеческие существа, на своем опыте познающие жизнь на этой планете, означает, что мы самоценны и заслуживаем заботы. Далай-лама говорил: «Люди так устроены, что хотят счастья и не хотят страданий. С этим чувством в себе каждый старается добиться счастья и избавиться от страданий, и это основное право каждого… По существу, с точки зрения подлинной ценности человека мы все одинаковы»[4].

И это, конечно, то самое ощущение, которое вдохновило авторов Декларации независимости: «Мы исходим из той самоочевидной истины, что все люди созданы равными и наделены их Творцом определенными неотчуждаемыми правами, к числу которых относятся жизнь, свобода и стремление к счастью». Право на сострадание не из тех, которые нужно заслужить; это наше право по рождению. Мы люди, и сама наша способность мыслить и чувствовать, вместе со стремлением быть счастливыми, а не страдать, дает основание для сочувствия.

Тем не менее многие люди противятся идее проявления сострадания к себе. Разве это не разновидность обыкновенной жалости к себе? И не простое потакание своим слабостям с красивым названием? В этой книге я буду постоянно показывать, что эти предположения неверны и прямо противоречат подлинному смыслу сочувствия к себе. Как вы увидите, оно связано с желанием быть здоровым и благополучным и приводит не к пассивности, а к активным действиям, цель которых — улучшить собственное положение. И когда я сочувствую себе, это не означает, что я считаю, будто мои проблемы важнее твоих; это означает только, что я считаю свои проблемы *такими же* важными и сто́ящими того, чтобы ими заниматься.

Итак, вместо того чтобы порицать себя за ошибки и неудачи, можно направить свой опыт страдания на то, чтобы смягчить свое сердце. Можно избавиться от несбыточных надежд на совершенство, из-за которых мы так недовольны собой, и позволить себе

постоянно и искренне быть в ладу с самим собой. Для этого достаточно не отказывать себе в сострадании, которое в данный момент необходимо.

Исследование, которое я и мои коллеги[5] проводим последние десять лет, показывает, что сочувствие к себе — действенное средство достижения эмоционального равновесия и удовлетворенности жизнью. Когда мы проявляем к себе безоговорочную доброту и безусловно поддерживаем себя, вбирая в себя весь спектр человеческих переживаний, как бы трудно это ни было, мы избегаем разрушительных состояний: страха, негативного мировосприятия, ощущения изоляции.

Вместе с тем сочувствие к себе способствует достижению позитивных состояний — радости и оптимизма. Подпитывающая природа сострадания позволяет даже в трудные времена жить полной жизнью, ценить ее красоту и богатство. Когда мы успокаиваем свой взбудораженный ум состраданием, нам лучше удается определять, что правильно, а что нет, и становится легче направлять себя туда, где нас ждет радость.

Сочувствие к себе дарит нам островок затишья, убежище от беспрестанного оценивания себя, где мы наконец-то можем перестать задавать себе вопросы: «Я хорош так же, как они? Достаточно ли я хорош?» Прямо здесь, у нас под рукой, есть средство, позволяющее нам окружить себя теплой, участливой заботой, которую мы так горячо жаждем. Черпая из своего внутреннего источника доброты и признавая общность нелегкого человеческого положения, мы начинаем чувствовать себя более уверенными, вовлеченными и живыми.

Сочувствие к себе обладает чудодейственной силой: оно способно превратить страдание в радость. В книге Тары Беннетт-Гоулман «Алхимия эмоций: как сознание может излечить тело»* алхимия — это духовная и эмоциональная трансформация, которая становится возможной, если мы откликаемся на свою боль заботливым участием. Когда мы дарим себе сострадание, тугой узел самоосуждения начинает распускаться и его место занимает мирное, родственное принятие; из груды угля возникает сверкающий алмаз.

---

* Беннетт-Гоулман, Т. Алхимия эмоций: как сознание может излечить тело. М. : Будущее земли, 2004. *Прим. ред.*

Упражнение 1. Как вы реагируете на себя и свою жизнь?

Как вы обычно реагируете на себя?

- За что вы судите и критикуете себя (внешний вид, карьера, взаимоотношения, родительские качества и так далее)?
- Как вы разговариваете с собой, когда замечаете у себя недостаток или допускаете ошибку: оскорбительным тоном или добродушным и мягким?
- Что вы чувствуете, когда резко критикуете себя?
- Каковы результаты столь сурового обращения с собой? У вас повышается мотивация или вас это обычно обескураживает и удручает?
- Как, по-вашему, вы бы себя чувствовали, если бы могли искренне принять себя таким, какой вы есть? Эта возможность пугает вас, вселяет надежду или и то и другое?

Как вы обычно реагируете на жизненные трудности?

- Как вы обращаетесь с собой, сталкиваясь со сложными проблемами? Вы игнорируете тот факт, что вы страдаете, и сосредоточиваетесь исключительно на решении проблемы? Или делаете паузу, чтобы успокоить и подбодрить себя?
- В сложных ситуациях вас обычно захлестывают переживания и вы придаете случившемуся больше значения, чем следует? Или вы, как правило, уравновешенны?
- Чувствуете ли вы себя обособленным от других людей, когда что-то идет не так, испытываете ли иррациональное чувство, что всем остальным лучше, чем вам? Или стараетесь не забывать, что у всех в жизни бывают трудности?

Если вам кажется, что вы недостаточно себе сострадаете, проверьте: вы и за это себя критикуете? В этом случае сейчас же прекратите. Постарайтесь посочувствовать себе в том, что очень трудно быть несовершенным человеком в обществе, насквозь пронизанном духом конкуренции. Наша культура не делает акцента на сострадании к себе — совсем наоборот. Нам внушают, что, как бы мы ни старались, всех наших стараний недостаточно. Пришло время что-то изменить. Все мы можем выиграть, научившись больше себе сострадать, и сейчас самое время приступить к обучению.

Так какое отношение все это имеет к вам, читатель? В этой и других главах предлагаются упражнения, позволяющие понять, какой вред причиняет нам беспрестанное самоосуждение. Есть в книге и упражнения, которые помогут вам научиться больше

сочувствовать себе, чтобы это вошло в привычку, в повседневную жизнь и вы начали правильнее относиться к себе. Точно оценить уровень сочувствия к себе можно с помощью специальной шкалы, которую я разработала для своего исследования[6]. На моем сайте www.self-compassion.org вам нужно будет ответить на несколько вопросов, а затем программа рассчитает ваш уровень сочувствия к себе. Может быть, вам захочется записать свой результат и, дочитав эту книгу, пройти тест еще раз, чтобы определить, насколько повысился ваш уровень сочувствия к себе благодаря упражнениям.

Вы не сможете всегда сохранять высокую самооценку, в вашей жизни всегда будут трудности и провалы, но сочувствие к себе, эта тихая гавань, всегда будет в вашем распоряжении. В хорошие времена и в плохие, на вершине мира и на самом дне оно будет придавать вам сил, помогать двигаться туда, где лучше. Чтобы избавиться от давнишней привычки к самокритике, конечно, придется потрудиться, но, в конце концов, вас же просят всего лишь расслабиться, позволить жизни быть такой, какая она есть, и открыть сердце для самого себя. Это проще, чем вы думаете, и это может изменить вашу жизнь.

Упражнение 2. Исследуем сочувствие к себе: пишем письмо

А. Каждому из нас что-то в себе не нравится — что-то такое, из-за чего мы ощущаем стыд и неуверенность и считаем себя «недостаточно хорошими». Несовершенство — удел человека, ощущение своей несостоятельности и неполноценности — часть жизни. Попробуйте припомнить что-то, из-за чего вы, как правило, ощущаете неполноценность и недовольство собой (внешность, работа, взаимоотношения и т. д.). Какие ощущения вызывает у вас эта черта: страх, печаль, тоску, неуверенность, злость? Какие эмоции у вас возникают, когда вы думаете об этой своей особенности? Пожалуйста, постарайтесь быть как можно более искренними в проявлении эмоций, не подавлять никакие чувства и в то же время избегать мелодраматичности. Просто попробуйте увидеть свои эмоции такими, какие они есть, — не более и не менее того.

Б. Теперь представьте друга, который безоговорочно любит и принимает вас и проявляет к вам доброту и сострадание. Представьте себе, что этому другу известны все ваши сильные стороны и слабости, включая ту особенность, о которой вы только что вспоминали. Подумайте, чтó этот друг чувствует по отношению к вам, представьте, что он

вас любит и принимает именно таким, какой вы есть, со всеми вашими столь человеческими недостатками. Этот друг знает о природных ограничениях человека, он добр к вам и снисходителен. Будучи очень мудрым, этот друг видит всю историю вашей жизни, миллионы фактов, и сейчас воспринимает вас таким, какой вы есть. Ваш отдельный изъян связан с огромным множеством факторов, которые вряд ли от вас зависели: с генами, с семейной историей, с жизненными обстоятельствами — с тем, на что вы не могли повлиять.

Напишите себе письмо от лица этого воображаемого друга, сосредоточившись на субъективном изъяне, за который вы склонны себя осуждать. Что сказал бы о вашем «недостатке» этот друг, безгранично вам сострадающий? Как бы он выразил свое глубокое сочувствие, особенно к тому, что вам крайне неприятно, когда вы себя так резко осуждаете? В каких словах этот друг напомнил бы вам, что вы просто человек, а у всех людей есть сильные стороны и слабости? И если вы думаете, что друг предложил бы вам что-то поменять, то как в его идеях воплотились бы безоговорочное понимание и сострадание? Когда будете писать себе письмо от лица воображаемого друга, постарайтесь, чтобы оно было проникнуто глубоким приятием, добротой, заботой и стремлением к тому, чтобы вы были здоровы и счастливы.

Теперь ненадолго отложите письмо. Потом перечитайте — так, чтобы каждое слово глубоко запало в душу. Ощутите, как в вас вливается сострадание, как оно вас успокаивает и освежает, подобно прохладному ветерку в жаркий день. У вас есть неотъемлемое право на любовь, соединение с другими и принятие. Чтобы воспользоваться им, достаточно просто заглянуть внутрь себя.

Глава вторая

Положить конец безумию

Каков этот «я» внутри нас, этот немой наблюдатель,
Суровый безгласный критик, способный вселять в нас страх
И все время склонять нас к бессмысленным действиям,
А в конце осуждать нас еще беспощаднее
За ошибки, к которым его упреки нас подтолкнули?

Томас Стернз Элиот, «Пожилой государственный деятель»*

Прежде чем приступить к более обстоятельному изучению сочувствия к себе, полезно будет оценить наши более привычные, нездоровые душевные состояния. Начиная яснее видеть, как работает сознание, мы понимаем, до какой степени коверкаем образ воспринимаемого мира ради повышения самооценки. Мы все время словно бы ретушируем собственный образ, стараясь сделать его более привлекательным для себя, даже если при этом полностью искажаем реальность. И в то же время безжалостно себя критикуем, когда не дотягиваем до своих идеалов; мы реагируем на это так резко, что искажение реальности происходит и в обратном направлении. В результате получается что-то вроде картины Сальвадора Дали, искажение в квадрате. Легко может случиться, что, начав знакомиться с сочувствием к себе (эффективной альтернативой этому безумию), мы станем критически оценивать поведение «я». «Я так зациклен на себе, нужно быть скромнее!» Или: «Я так цепляюсь к себе, нужно быть добрее и снисходительнее!» Очень важно прекратить осуждать себя за эти реакции, какими бы бессмысленными они ни были. Единственный способ ощутить к себе подлинное сострадание — признать, что подобные цикличные невротические реакции «я» — не ваш выбор; они естественны и характерны для всех. Попросту говоря, подобные нарушения достаются нам честным путем: это часть человеческого наследия.

---

* Оригинальное издание: Eliot T. S. The Elder Statesman (1958). *Прим. ред.*

Так почему мы то искажаем действительность в своих целях, то безжалостно критикуем себя? Потому что жаждем безопасности. Наше развитие — как вида в целом, так и индивидуальное — опирается на основополагающий инстинкт самосохранения. Поскольку люди, как правило, живут в иерархических социальных группах, те, кто занимает доминирующее положение в своей группе, реже бывают отвергнуты и имеют более широкий доступ к ценным ресурсам[7]. В то же время у тех, кто признает свой подчиненный статус, также есть надежное место в социальной иерархии. Мы не можем рисковать быть отвергнутыми теми, кто обеспечивает нашу безопасность. Если, конечно, хотим выжить. За такое поведение, конечно, не нужно никого осуждать, ведь стремление к безопасности и надежности абсолютно нормально и естественно для любого живого организма.

Потребность чувствовать, что ты лучше других

Вымышленный городок Гаррисона Кейлора под названием Лейк Уобегон — это, как известно, место, где «все женщины сильны, все мужчины привлекательны, а все дети выше среднего уровня». Именно поэтому психологи иногда используют термин «эффект Лейк Уобегон»[8] для обозначения распространенной склонности ощущать свое превосходство над другими по каждому пункту из длинного набора желательных личностных качеств. Исследования показывают, что, к примеру, 85% студентов полагают, будто им лучше прочих удается ладить с людьми. 94% профессорско-преподавательского состава колледжей уверены, что как преподаватели они превосходят своих коллег, а 90% водителей считают себя более умелыми, чем остальные. Даже те, по чьей вине недавно произошла авария на дороге, убеждены, что они отличные водители![9] Результаты исследований показывают, что люди склонны считать себя более остроумными, разумными, популярными, привлекательными, приятными, надежными, мудрыми и интеллигентными, чем прочие. Как ни странно, при этом большинство также полагают, что их способность объективно себя оценивать — выше среднего уровня[10]. Конечно, если бы наше самовосприятие было точным, то, по логике вещей, лишь половина людей ответила бы, что в том или ином отношении превосходит средний уровень, а вторая половина

признала бы, что ее уровень ниже среднего. Но такого не бывает почти никогда. В нашем обществе средним быть неприемлемо, поэтому чуть ли не каждый надевает розовые очки, хотя бы когда смотрится в зеркало. Чем еще объяснить вроде бы искреннее потрясение малоодаренных участников шоу «Американский идол», которое они демонстрируют, когда их выгоняют с состязания?

Можно предположить, что стремление считать себя лучше и выше других преимущественно характерно для индивидуалистических культур вроде американской, где самореклама — это образ жизни. Где еще, как не в США, Мухаммед Али мог бы спокойно заявить: «Я не просто величайший — я величайший вдвойне»? Разве в коллективистских, азиатских культурах, не одобряющих заносчивость, люди не скромнее? Да, действительно, большинство азиатов считают себя скромнее прочих. Исследования утверждают: возвыситься над окружающими стремятся все люди[11], но только в отношении тех качеств, которые ценятся в их культуре. Американцы обычно считают себя более независимыми, уверенными в себе, оригинальными, годными на роль лидера, чем средний американец, тогда как азиаты, как правило, полагают, что они отзывчивее, самоотверженнее, почтительнее и сдержаннее, чем другие азиаты. *Я скромнее тебя!* Одно и то же почти везде.

И ведь мы не только считаем себя лучше — мы считаем других хуже. Стремление увидеть других в негативном свете, чтобы почувствовать свое превосходство, психологи обозначают термином «нисходящее социальное сравнение»[12]. Когда я пытаюсь вызолотить свое «я», можешь не сомневаться: я постараюсь твое «я» очернить. «Конечно, ты богат, но посмотри, какая у тебя лысина!» Эту склонность блестяще иллюстрирует фильм «Дрянные девчонки». Между прочим, он снят по книге жанра нон-фикшн «Королевы улья и мечтательницы» Розалинд Уайзмен о том, как девчачьи компании в средней школе поддерживают свой статус[13]. В «Дрянных девчонках» рассказывается о трех красивых, богатых и хорошо одетых девушках, у которых, кажется, есть все, чего можно пожелать. Во всяком случае, так они считают. Одна из них, например, сетует: «Жаль, что мне так завидуют… Ничего не могу поделать со своей безумной популярностью». Но, несмотря на популярность, их ненавидят. У троицы есть так называемая «Совершенно секретная книга» — блокнот, заполненный слухами, секретами и сплетнями

о других ученицах школы. «Гляди-ка, — говорит одна из трех, — мы вырезали из школьного альбома фотографии и подписали их. “Тран Пак — мерзкая шлюшка”. Верно до сих пор. “Дон Швейцер — жирная девственница”. Верно наполовину». Когда о существовании этой книги узнает вся школа, начинается бунт. Фильм имел в Соединенных Штатах огромный коммерческий успех, зрители приняли его на ура. Ради комедийного эффекта в фильме все несколько преувеличено, однако дрянная девчонка (или мальчишка) — явление, с которым мы очень хорошо знакомы.

Большинство из нас никогда не дошли бы до того, чтобы завести «Совершенно секретную книгу», но подмечать чужие недостатки и промахи — это распространенный способ повышения самооценки. Недаром же нам нравятся снимки звезд, где у них из купальника вываливаются разные части тела, или наряд смотрится нелепо, или прическа напоминает взрыв на макаронной фабрике. У такого подхода, хоть и доставляющего мимолетное удовольствие нашему «я», есть серьезные недостатки. Когда мы все время видим людей с худшей стороны, восприятие затмевается темным облаком негатива. Мысли напитываются злобой, и таков духовный мир, в котором мы в эти моменты пребываем. Нисходящее социальное сравнение в действительности не помогает нам, а вредит. Когда мы принижаем других ради собственного возвышения, мы наносим себе ущерб, вгоняя себя в состояние обособленности, в изоляцию, которой на самом деле хотим избежать.

Упражнение 1. Видеть себя таким, какой я есть

Многие считают, что в проявлении личных качеств, которые ценятся в обществе, они превосходят средний уровень — например, они дружелюбнее, умнее, привлекательнее среднего. Эта склонность помогает нам быть довольными собой, но из-за нее мы можем чувствовать себя более одинокими, отрезанными от других. Данное упражнение поможет нам отчетливо увидеть и принять себя именно такими, какие мы есть. Из всех качеств, ценящихся в той или иной культуре, у каждого человека какие-то проявляются на уровне «выше среднего», какие-то — на среднем уровне и какие-то — на уровне «ниже среднего». Можем ли мы мирно и невозмутимо принять это как данность?

А. Перечислите пять качеств, ценящихся в вашей культуре, которыми вы наделены на уровне «выше среднего»:

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

Б. Перечислите пять качеств, ценящихся в вашей культуре, которыми вы наделены на среднем уровне:

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

В. Перечислите пять качеств, ценящихся в вашей культуре, которыми вы наделены на уровне «ниже среднего»:

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

Г. Теперь просмотрите весь список перечисленных выше качеств. Можете ли вы принять все эти особенности? Быть человеком — не значит быть лучше других. Быть человеком — значит заключать в себе весь человеческий опыт: и положительный, и отрицательный, и без всякого знака. Быть человеком — значит во многих отношениях быть действительно средним. Можете ли вы насладиться тем, что вы, такой многогранный и удивительный, живете на этой планете?

Почему так трудно перестать заниматься самобичеванием?

Наверное, еще больше, чем стремление быть довольным собой, приводит в недоумение наша не менее стойкая склонность к самокритике. Британский романист Энтони Пауэлл сказал об этом так: «Похоже, любовь к себе очень часто бывает безответной». Что происходит, когда нам не удается так переиначить действительность, чтобы ощутить свое превосходство над другими, и наконец приходится признать тот факт, что собственный образ, который мы себе рисуем, не так совершенен, как нам хотелось бы? Сплошь и рядом из мрака возникает Стервелла де Виль или

мистер Хайд* и с поразительной злобой набрасывается на таких небезупречных нас. Язык самокритики ранит как нож.

Большинство самокритичных мыслей принимает форму внутреннего диалога, постоянного комментирования и оценивания того, что с нами происходит. Поскольку никто со стороны не может осудить нас за резкость или грубость, мы, разговаривая с собой, часто бываем очень жестоки. «Ты такая толстая и противная!» «Надо же было сказать такую несусветную чушь!» «Ты неудачник. Неудивительно, что ты никому не нужен». Ай, больно! И все-таки самоуничижение чрезвычайно распространено. Слово «флоксиносинигилипилификация» (floccinaucinihilipilification), одно из самых длинных в английском языке, обозначает привычку отрицать значимость чего-то. Почему она нам свойственна — такая же загадка.

Возможно, станет понятнее, почему мы так себя ведем, если вспомнить, что самокритика, как и самовозвеличивание, — это форма поведения, помогающая добиться принятия в социальной группе[14]. Вожак собачьей стаи всегда ест первым, но и псу, который, когда на него рычат, подставляет незащищенный живот, тоже достается доля. У него есть свое гарантированное место в стае, пусть даже на самой нижней ступеньке в иерархии. Самокритика — это разновидность подчиненного поведения: мы стремимся принизить себя, прежде чем это сделают воображаемые другие, которые выносят нам приговор, а потом вознаграждают за послушание крошками со стола. Когда мы заставляем себя признать свои слабости, мы как бы заранее задабриваем своих судей, покорно соглашаясь с их негативными суждениями о нас.

Посмотрите, например, как люди критикуют себя в присутствии других: «Я в этом платье похожа на корову», «В том, что касается компьютеров, я абсолютный ноль», «В топографическом кретинизме со мной никто не сравнится!» (Сколько раз я повторяла последнюю фразу, особенно когда везла куда-нибудь друзей и снова плутала!) Мы словно говорим: «Я сейчас тебя обскочу — раскритикую

---

* Стервелла де Виль — злая, жестокая и эгоистичная злодейка, героиня повести Доди Смита «101 далматинец» и одноименного анимационного фильма. Мистер Хайд — суперзлодей, альтер эго доктора Джекилла, героя повести Роберта Льюиса Стивенсона «Странная история доктора Джекилла и мистера Хайда». *Прим. ред.*

себя до того, как ты успеешь это сделать. Я понимаю, какой я слабый и несовершенный, так что тебе необязательно ставить меня на место и говорить то, что я и так знаю. Надеюсь, ты меня пожалеешь вместо того, чтобы судить, и скажешь, что я не такой плохой, как мне кажется». Эта оборонительная тактика вызвана страхом быть отвергнутым и покинутым. С учетом того, что инстинкт самосохранения — один из главных, она определенно имеет смысл.

Роль родителей

Самая важная для самосохранения социальная группа — это, конечно, семья, ближайшие родственники. Дети зависят от родителей в том, что касается пищи, удобства, тепла и крова. Они инстинктивно полагаются на то, что родители всё им разъяснят, помогут справиться с новыми пугающими задачами, уберегут от опасностей. У детей нет выбора; чтобы выжить в этом мире, им приходится надеяться на родителей. Но, к несчастью, многие родители, вместо того чтобы утешать и поддерживать, стараются руководить детьми посредством беспрестанной критики. В таких условиях выросли многие из нас.

Когда мамы и папы прибегают к резкой критике, чтобы оградить детей от неприятностей («Не будь таким бестолковым, не то попадешь под машину») или исправить их («Ты ни за что не попадешь в колледж, если и дальше будешь получать такие позорные оценки»), дети приходят к выводу, что критика — полезное и даже необходимое средство мотивации. Вот что сказала по этому поводу комедийная актриса Филлис Диллер: «Первые двенадцать месяцев мы учим своих детей ходить и говорить, а следующие двенадцать лет то и дело заставляем их сесть и заткнуться». Неудивительно, что исследования показывают: те, кого в детстве много критиковали родители, во взрослом возрасте гораздо более склонны к самокритике[15].

Люди глубоко вбирают в себя критические замечания родителей: нередко принижающие реплики, бегущей строкой проходящие сквозь сознание, — это эхо родительских голосов, которое порой передается по наследству. Один человек рассказывал мне: «Я просто не могу заглушить этот голос. Моя мать цеплялась ко мне

по любому поводу: то я свинячу за столом, то пошел в церковь не в той одежде, то слишком долго смотрю телевизор, то еще что-нибудь. "Из тебя никогда ничего путного не выйдет", — повторяла она снова и снова. Я ее ненавидел и дал себе зарок, что своих детей ни за что не буду так воспитывать. Детей я люблю и всегда поддерживаю, однако ирония в том, что с собой я обращаюсь как последняя скотина. Я живого места на себе не оставляю, даже мама так не делала». Те, кого часто критикуют родители, еще в раннем детстве усваивают: они настолько плохи и недостатков у них так много, что никто не станет принимать их такими, какие они есть. У них просто нет на это права.

Критически настроенные родители играют по отношению к своему ребенку роли как доброго, так и злого полицейского, надеясь, что им удастся вылепить из него «человека». Злой полицейский наказывает за плохое поведение; добрый вознаграждает за хорошее. В результате ребенок проникается страхом и недоверием, быстро приходя к убеждению, что он может заслужить любовь, только став совершенным. А поскольку совершенство недостижимо, ребенок осознает неотвратимость наказания.

Большинство исследователей, докапывающихся до истоков самокритики, подчеркивают роль родителей, но на самом деле беспрестанная критика со стороны *любого* значимого человека в жизни ребенка — бабушки или дедушки, брата или сестры, учителя или тренера — может привести к тому, что впоследствии ребенку придется сражаться с внутренними демонами. Мой друг, англичанин по имени Кеннет, невероятно сурово обходится с собой. Какого бы успеха он ни добивался, его преследуют чувство неполноценности и неуверенность в себе, и объяснить это можно, только послушав, что он рассказывает о своем детстве: «Почти каждый человек в моей жизни говорил мне, какое я дерьмо. Хуже всего было с сестрой. Она вопила "Какой ты мерзкий!" просто потому, что ей казалось, будто я слишком громко дышу; она залезала под свою кровать и лежала там, пока я не выходил из комнаты. Мама меня не защищала и часто даже заставляла просить у сестры прощения, просто чтобы та успокоилась и воцарился мир».

Естественная реакция детей на такие словесные побои — самозащита, и порой им кажется, что они защитят себя надежнее всего, если сделают так, что на них не за что будет нападать. Иначе

говоря, дети начинают верить, что самокритика спасет их от ошибок в будущем и тем самым лишит других оснований для критики. Или, по меньшей мере, смягчит воздействие чужой критики, сделав ее избыточной. Словесная агрессия уже не так ранит, если она просто повторяет то, что ты успел наговорить самому себе.

Роль культуры

Истоки склонности критиковать себя и, как результат, чувствовать себя неполноценным можно найти и в культурных традициях. Известна история о том, как группа западных ученых во время встречи с Далай-ламой спросила у него, как помочь тем, кто страдает от низкой самооценки. Его Святейшество не понял вопрос, и ученым пришлось объяснять, что имеется в виду под самооценкой. Потом он оглядел комнату, заполненную высокообразованными, преуспевающими людьми, и спросил: «У кого из вас низкая самооценка?» Присутствующие переглянулись и ответили: «У всех». Одна из отрицательных сторон культуры, в которой нормой считаются независимость и личные достижения, в том, что, если мы не достигаем своих высоких целей, нам кажется, будто мы сами в этом виноваты.

Конечно, не только на Западе люди чрезвычайно критически относятся к себе. Недавно мы проводили исследование в США, Таиланде и на Тайване и обнаружили, что на Тайване, где много последователей конфуцианства, также весьма распространено убеждение, что самокритика — хорошее средство мотивации[16]. Конфуцианцы считают, что в идеале критиковать себя следует, чтобы сдерживать себя — сосредоточиваться на потребностях других людей, а не на себе. В тех странах, где в повседневной жизни более заметную роль играет буддизм, — таких как Таиланд — люди проявляют куда больше сочувствия к себе. Между прочим, это кросскультурное исследование показало, что больше всего люди сострадают себе в Таиланде и меньше всего — на Тайване, а Соединенные Штаты в этом отношении находятся где-то посередине. Однако мы убедились, что во всех трех странах самокритика тесно связана с депрессией и неудовлетворенностью жизнью. Похоже, негативное воздействие самокритики универсально даже несмотря на то, что в одной культуре она поощряется больше, а в другой — меньше.

Удобное средство

Присмотревшись, мы увидим, что под суровой самокритикой часто скрывается нечто другое — стремление контролировать. Учитывая, что родители склонных к самокритике людей, как правило, слишком сильно любят держать все под контролем, эти люди еще в раннем детстве делают вывод, что можно контролировать и себя. Когда родители ругают детей за ошибки, дети решают, что они несут личную ответственность за свои неудачи. То есть неудача — это такая опция в диалоговом окне, которую просто не нужно включать. А недотягивание до идеала — что-то такое, чего можно и *нужно* избегать. Если я прилагаю достаточно усилий, то у меня должно все всегда получаться, разве не так?

Вот было бы здорово! Если б только мы могли подергивать носом, как Саманта из телесериала «Моя жена меня приворожила», и никогда не нарушать диету, не плошать с важными заданиями на работе и не говорить в сердцах ничего такого, о чем потом пожалеем! Но жизнь устроена по-другому. Слишком уж все сложно, чтобы мы могли полностью контролировать хоть внешние обстоятельства, хоть свой внутренний отклик на них. Ожидать чего-то другого — все равно что надеяться увидеть за окном зеленое небо вместо синего.

Как ни парадоксально, процесс самокритики в чем-то *подпитывает* наше стремление к превосходству. Наше представление о себе многогранно, и в каждый отдельно взятый момент мы можем отождествлять себя сразу с несколькими своими ипостасями. Когда мы судим и атакуем себя, мы выступаем в роли как критика, так и критикуемого. Глядя на происходящее глазами того, кто держит кнут, и одновременно того, кто извивается на земле, мы упиваемся чувством праведного негодования по поводу собственной неадекватности. А испытывать праведное негодование приятно. «Во всяком случае, я достаточно умна, чтобы заметить, насколько глупой была моя последняя реплика». «Да, я обошелся с этим человеком непростительно плохо, но я до того справедлив и честен, что сейчас безжалостно себя накажу». Злость часто наполняет нас силой, поэтому, когда мы злобно набрасываемся на себя из-за неудачи, у нас есть шанс возвыситься над теми нашими ипостасями, которые мы осуждаем, и таким образом подпитать ощущение своего превосходства

(недаром Томас Гоббс писал о «привилегии абсурдности, которой не наделено ни одно живое существо, кроме человека»).

Подобным же образом мы, ставя себе нереально высокую планку и немало расстраиваясь, когда ее не удается взять, слегка подпитываем свое ощущение превосходства, напоминая себе, что вообще-то планка у нас очень высока. Когда мы, например, жалуемся, что «разжирели» до 6-го размера джинсов* или что в хвалебный ежегодный отзыв о нашей работе начальник вставил одно маленькое замечание, мы намекаем на то, что обычно наши успехи — куда выше среднего и человеку, так привыкшему возвышаться над другими, недостаточно быть просто хорошим.

Приправленное юмором, подобное принижение себя, конечно, иногда помогает расположить к себе других людей. Как говорится, «лучше, когда смеются *вместе с* тобой, чем *над* тобой». Хороший пример — начальные кадры из фильма Эла Гора «Неудобная правда». Бывший кандидат на пост президента выходит на сцену (перед ним огромная толпа зрителей, за ним еще более грандиозный экран) и первым делом говорит: «Здравствуйте, меня зовут Эл Гор, когда-то я был следующим президентом Соединенных Штатов». Заострив внимание на своей неудаче в столь непринужденной манере, Гор моментально привлекает зрителей на свою сторону. Но есть разница между здоровой самоиронией и нездоровым самоуничижением. Первая свидетельствует, что человек достаточно уверен в себе, чтобы над собой посмеяться. Второе же указывает на затаенные сомнения в собственной значимости и ценности.

Накликанная беда

Поскольку самокритичные люди часто вырастают в семьях, где детей не поддерживают, они, как правило, не доверяют другим и предполагают, что близкие люди рано или поздно попытаются причинить им боль. Именно поэтому они постоянно живут в страхе, из-за чего им трудно взаимодействовать с другими людьми. Например, как показывают исследования, очень самокритичные люди часто испытывают неудовлетворенность в любовных отношениях, поскольку полагают, что партнер судит их так же сурово, как

* Примерно 44–46-й российский размер. *Прим. ред.*

они судят себя сами[17]. Принимая даже вполне безобидные фразы за оскорбления, они реагируют на них слишком бурно, что приводит к ненужным конфликтам. Именно поэтому самокритичные люди часто наносят ущерб взаимной близости и чуткости, к которым они так отчаянно стремятся.

Такой была моя подруга Эмили. Ребенком она была неуклюжей, нескладной и болезненно застенчивой. Ее мать стыдилась Эмили и постоянно ей об этом говорила. «Ну что ты все время прячешься по углам? Встань прямо. Веди себя прилично. Почему ты не можешь быть как твоя старшая сестра?» Эмили стала профессиональной танцовщицей, отчасти для того, чтобы успокоить критически настроенную мать. Красивая, грациозная женщина; казалось бы, такой несложно подыскать себе хорошего человека, найти любовь и принятие, которых она жаждет. Но нет. Она, конечно, привлекала к себе мужчин и легко могла завязать отношения, но ей трудно было их сохранить. Она была так уверена, будто ее считают неадекватной, что слишком болезненно реагировала на малейшее мнимое пренебрежение со стороны партнера. В безобидных промахах — допустим, любимый человек, уехав в командировку, забыл ей в первый же вечер позвонить — Эмили видела подтверждение тому, что она ему совсем не нужна. Не похвалил ее новое платье — значит, она кажется ему уродиной. Чересчур бурные реакции Эмили в конце концов надоедали партнерам, и они уходили. Таким образом, страх быть отвергнутой снова и снова становился реальностью.

В довершение всех бед люди, сурово критикующие себя, часто оказывают себе медвежью услугу, когда дело касается выбора спутника жизни. Как считает социальный психолог Билл Суонн, люди предпочитают, чтобы их воспринимали в соответствии с их устоявшимися мнениями и ощущениями относительно себя; эта модель описана в так называемой теории самопроверки[18]. То есть людям хочется, чтобы их мнение о себе подтверждалось окружающими, поскольку это придает им ощущение стабильности в жизни. Исследования Суонна показывают, что этой модели следуют даже люди с резко негативной самооценкой. Они стремятся взаимодействовать с теми, кому они не нравятся, чтобы воспроизводить уже знакомые ситуации, без всяких неожиданностей.

Так что теперь вы знаете, почему вы (или ваш прекрасный преуспевающий друг) все время выбираете себе не тех мужчин или

женщин. Самокритичные люди нередко ищут отношений, пронизанных осуждением, чтобы подтвердить ощущение собственной никчемности. Когда они уверены, что их отвергнут, они чувствуют себя в большей безопасности, чем когда не знают, что их ждет. Они знают, каков дьявол. К несчастью, эта ущербная модель поведения мне хорошо знакома.

Моя история. Покинута и нелюбима

Я никогда не критиковала себя особенно жестко — во всяком случае, я не выделялась в этом отношении. К счастью, в моем детстве мама присутствовала скорее как любящий человек, чем как критик. Но все-таки и у меня дела обстояли довольно плохо. Самокритика чрезвычайно распространена в нашем обществе, особенно среди женщин. А мне еще подрезала крылья та беда, что накладывает отпечаток на многих женщин, — проблемы с отцом.

Мать с отцом познакомились в колледже на юге Калифорнии. Она королева студенческих вечеринок, красавица, чьи пояс, туфли и сумочка всегда подходят друг другу. Он «большой человек в кампусе». Умный, спортивный, честолюбивый, красивый. Когда он окончил колледж, они поженились, сняли дом в пригороде и завели двух прелестных детей — мальчика и девочку. Вскоре мой отец стал многообещающим молодым руководителем в одной крупной корпорации, а мама бросила учебу и засела дома с детьми. Американская мечта. Вот только пятидесятые закончились и наступили шестидесятые — эпоха невиданной социальной революции.

Мой отец уловил происходящие кругом перемены и понял, что его жизнь превратилась в затхлый склеп обыденности. Но поступил он не по-взрослому. Он оставил маму, брата и меня, когда мне было всего три года, бросил все, стал хиппи и переехал в коммуну на гавайский остров Мауи. Это было далеко от Лос-Анджелеса, где мы жили, и в детстве я виделась с ним только раз в два или три года, в основном во время летних каникул. Когда мы к нему приезжали, он был нежным и любящим, но до такой степени увяз в философии хиппи, что не отдавал себе отчета в том, что произошло, не мог даже признаться себе, что бросил нас. «Это все просто наша карма», — любил он повторять.

Однажды, когда мне было около восьми, я, задавая ему какой-то вопрос, сказала «папа», а он повернулся к нам с братом и с самым серьезным видом попросил нас больше никогда не называть его папой. Он хотел, чтобы мы звали его новым именем, «брат Дионис», потому что «по большому счету все мы просто братья и сестры — дети Божьи». До этого момента я еще цеплялась за наши отношения отца и дочери, пусть непрочные и эпизодические, но теперь его отказ от отцовской роли, по-видимому, стал окончательным. Отец действительно меня покинул как в физическом, так и в эмоциональном смысле. У меня словно почва ушла из-под ног, но плакать было нельзя. Нельзя было вообще никак реагировать. Иначе я рисковала порвать ту тонкую ниточку, которая могла еще связывать нас. По причине этого на протяжении двадцати лет я — в тех редких случаях, когда он все-таки бывал рядом, — оказывалась в неловкой ситуации, не зная, как к нему обращаться. Я не могла заставить себя называть его этим нелепым хипповским именем, поэтому не называла его никак. «Хм, э-э, м-м, прости, не мог бы ты передать мне соль?» Не стоит и говорить, что это отторжение оставило глубокие шрамы на моей психике.

Видели бы вы мальчиков, которых я выбирала на роль бойфрендов в средней школе. Хотя я была круглой отличницей в сильнейших классах, привлекательной и дружелюбной, мне в основном нравились только те ребята, которым не нравилась я. Меня тянуло к парням, которые были совсем не такими незаурядными, как я, а их отношение ко мне было сомнительным. Я не имела ни малейшего представления о своей значимости и ценности и на каком-то уровне пыталась вернуть себе отношения с отцом — бессознательно надеясь, что сумею волшебным образом превратить опыт отторжения в опыт принятия. Почти каждый из моих бойфрендов в конце концов меня отвергал, что в то время меня удивляло, но сейчас, с учетом моих знаний, представляется логичным. Я просто воссоздавала ситуации, подтверждавшие мое самоощущение — нелюбимой девочки, которую всегда можно бросить.

Насколько далеко это может зайти?

Несмотря на то что ощущение незащищенности заставляло меня принимать неправильные решения и, разумеется, делало меня несчастной, в моем случае все было *не так уж* экстремально.

К сожалению, самоосуждение может наносить гораздо, гораздо больший вред. Ощущение неадекватности и неполноценности приводит к тому, что человек вредит себе — например, употребляет наркотики и злоупотребляет алкоголем, умышленно неосторожен за рулем, наносит себе порезы, — пытаясь тем самым облечь душевную боль во внешнюю форму, чтобы облегчить ее[19]. В исключительных случаях, когда самокритика не сдерживается годами и безжалостное самобичевание становится стилем жизни, некоторые люди, чтобы покончить с болью, решают покончить с жизнью. Результаты целого ряда масштабных исследований[20] говорят о том, что крайне самокритичные люди гораздо чаще совершают попытки самоубийства. Стыд и ощущение собственного ничтожества могут настолько сильно уронить значимость человека в его глазах, что будет подавлен даже самый главный, основополагающий инстинкт — жажда жизни. Образ мыслей, подтверждающий связь самокритики с самоубийством, виден в этом посте, скопированном из блога на сайте о депрессии:

> У меня всю жизнь депрессия. Я всегда чувствовала, что со мной что-то не так, что я глупая, уродливая и толстая. Мне хочется, чтобы у меня было больше друзей, но я не знаю, откуда их взять. Случалось, что у меня был друг или два друга сразу, но надолго они со мной никогда не остаются. Некоторые из них предают меня и причиняют мне боль, и я никогда не понимаю, что я такого сделала, что они меня так возненавидели. На людях я редко что-нибудь говорю, потому что могу сказать какую-нибудь глупость и кто-нибудь станет надо мной смеяться и меня унижать. Так что, даже если кто-то ко мне хорошо относится и хочет со мной остаться, я в конце концов его прогоняю. Иногда я так одинока, что мне кажется, лучше умереть. Я думаю о смерти, потому что я ну совсем ничего не сто́ю и никто меня не любит. И я себя не люблю. Совсем умереть, должно быть, лучше, чем чувствовать себя мертвой внутри.

Такой трагический ход мыслей встречается гораздо чаще, чем можно предположить. По подсчетам, каждый год в мире происходит от десяти до двадцати миллионов попыток самоубийства.

К сожалению, этот шокирующий акт насилия часто бывает лишь внешним проявлением насилия внутреннего, с которым мы лучше знакомы, — жестокой самокритики.

Выход

Разобраться, каким психологическим установкам мы следуем, очень важно, но не менее важно перестать осуждать себя за это. Если вы привыкли критиковать себя, вспомните, что ваше поведение — на самом деле замысловатая форма заботы о себе, попытка уберечься от неприятностей и не сбиться с верного пути. **Не хотите же вы терзать себя за самотерзания, тщетно надеясь, что каким-то образом это заставит вас перестать себя терзать.** Подобно тому как ненавистью нельзя победить ненависть — можно только подпитать ее и усилить, — самоосуждением нельзя остановить осуждение.

Именно поэтому лучший способ справиться с самокритикой — это осмыслить ее, подойти к ней с состраданием и затем заменить ее более мягкой реакцией. Позволив себе сочувственно относиться к страданиям, вызываемым самокритикой, мы усилим свое стремление к исцелению. Мы уже достаточно побились головой о стену и, решив наконец, что всему есть предел, потребуем прекращения самоистязаний.

К счастью, на самом деле мы способны окружить себя заботой и придать себе уверенности, которая нам так нужна. Мы способны признать, что слабость и несовершенство неизбежно свойственны всем людям. Мы можем ощутить свою связь с другими путешественниками по жизни, столь же небезупречными и уязвимыми. И вместе с тем — расстаться с потребностью чувствовать, что мы лучше других. Мы можем распознать искажения, к которым прибегаем в своих интересах, ради самовозвеличивания за счет других.

Да и кому охота томиться в ящике с наклейкой «хороший»? Разве не интереснее окунуться с головой во все разнообразие человеческих переживаний? Вместо того чтобы пытаться руководить собой и жизнью ради достижения некоего перфекционистского идеала, почему бы не открыться жизни — такой, какая она есть, с ее светом и тенью? Какие приключения нас ждут, если мы позволим

себе освободиться? Счастье приходит, когда мы отдаемся потоку жизни, а не противимся ему, и сочувствие к себе помогает преодолевать его бурлящие стремнины, оставаясь в ладу с собой.

Упражнение 2. Критик, критикуемый и сочувствующий наблюдатель

Это упражнение построено по образцу «техники двух стульев», исследованием которой занимался гештальт-терапевт Лесли Гринберг. Суть ее в том, что клиент садится то на один стул, то на другой, что помогает вступать во взаимодействие с разными, нередко конфликтующими друг с другом ипостасями своего «я» и понять, как каждая из них ощущает себя в данный момент.

Чтобы выполнить это упражнение, сначала поставьте три пустых стула, лучше всего в вершинах воображаемого треугольника. Теперь подумайте о какой-нибудь проблеме, которая часто вас беспокоит и вызывает резкую самокритику. Первый стул будет предназначен для вашего внутреннего критика, второй — для той вашей ипостаси, которая чувствует себя критикуемой и осуждаемой, и третий — для мудрого, сочувствующего наблюдателя. Вы будете разыгрывать все эти роли: себя, себя и себя. Поначалу вы, возможно, будете чувствовать себя немного глупо, но, когда дадите волю своим чувствам, результат вас очень удивит.

1. Подумайте о своей «проблеме», затем сядьте на стул критика. Заняв это место, громко скажите, что думает и чувствует ваша самокритичная ипостась. Например: «Омерзительно, что ты такой размазня и настолько не уверен в себе». Отметьте, каким тоном говорит ваша самокритичная ипостась и какие чувства она при этом испытывает. Беспокойство, злость, самодовольство, раздражение? Обратите внимание, какая у вас поза. Вы напряжены? Застыли? Сидите очень прямо?

2. Теперь займите место своей критикуемой ипостаси. Постарайтесь вступить с ней во взаимодействие и ощутить, что вы чувствуете, когда вас так критикуют. Расскажите об этих чувствах, обращаясь непосредственно к своему внутреннему критику. Например: «Ты так меня ранил!» — или: «Мне так не хватает поддержки!» Просто говорите все, что приходит в голову. И снова обратите внимание на свой тон. Какой он: грустный, обескураженный, детский, испуганный, беспомощный? Какая у вас поза? Вы сгорбились, пригнулись, нахмурились?

3. Некоторое время продолжайте диалог между двумя ипостасями, пересаживаясь с места критика на место критикуемого и обратно. Постарайтесь по-настоящему вживаться в каждую ипостась, чтобы обе поняли, что ощущает другая. Позвольте каждой из них беспрепятственно выражать мысли и быть услышанной.

4. Теперь займите место сочувствующего наблюдателя. Призовите на помощь всю свою глубочайшую мудрость, откройте тайники заботливого участия и обратитесь к критику и к критикуемому. Что ваша сочувствующая ипостась скажет критику, какая догадка ее осенит? Например: «Когда ты так говоришь, ты очень похож на свою мать» — или: «Я вижу, что ты серьезно напуган и пытаешься помочь мне, чтобы я все не испортил». Что ваша сочувствующая ипостась скажет критикуемому? Например: «Должно быть, невероятно тяжело изо дня в день выслушивать такие резкости. Я вижу, тебе очень больно» — или: «Тебе просто нужно, чтобы тебя принимали таким, какой ты есть». Постарайтесь расслабиться, позвольте своему сердцу смягчиться и раскрыться. Какие слова сочувствия сами собой слетают с ваших губ? Каким тоном вы говорите? Нежным, мягким, теплым? Какая у вас поза: устойчивая, собранная, расслабленная?

5. Когда диалог завершится (остановитесь, когда сочтете нужным), обдумайте произошедшее. Догадались ли вы, откуда взялись ваши психологические установки, стали ли вы по-новому, более продуктивно воспринимать свою ситуацию? Размышляя о том, чему вы сейчас научились, обозначьте свое намерение относиться к себе в дальнейшем добрее и разумнее. В вашей внутренней войне можно объявить перемирие. Мир возможен. Старой привычке к самокритике необязательно управлять вами вечно. Нужно прислушаться к голосу, уже звучащему, пусть слабо, у вас внутри, — к своей мудрой, сочувствующей ипостаси.

Часть вторая

Главные составляющие сочувствия к себе

Глава третья

Быть добрым к себе

Когда ты позволяешь себе или другим дотронуться до твоего сердца, начинаешь понимать, что оно бездонно, что в нем нет никакой неумолимости, что сердце огромно, широко и беспредельно. Начинаешь видеть, сколько в нем тепла и мягкости и сколько пространства.

Пема Чодрон, «Работай с тем, что есть»*

Сочувствие к себе, как я его определяю[21], имеет три составляющие. Во-первых, оно требует *доброты к себе* — чтобы мы обращались с собой мягко и чутко, а не критиковали себя и не осуждали. Во-вторых, оно требует признания *общности человеческого положения* — чтобы мы чувствовали, что связаны с другими в опыте проживания жизни, а не отделены, отторгнуты от них нашим страданием. В-третьих, оно требует *осознанности* — чтобы мы спокойно осознавали свои переживания, а не игнорировали и не преувеличивали свою боль. Чтобы научиться по-настоящему сочувствовать себе, нужно собрать воедино эти три важных элемента. В этой главе и в двух следующих рассматривается каждая составляющая по отдельности, поскольку все они одинаково важны. Начнем мы, пожалуй, с самого очевидного компонента — доброты к себе.

Путь доброты к себе

В западной культуре уделяется особое внимание доброму отношению к друзьям, родственникам и соседям, сталкивающимся с трудностями. Но не к самому себе. Совершив ошибку или промах, мы скорее стукнем себя по голове дубинкой, чем ободряюще положим руку на плечо. Скорее всего, сама мысль о том, чтобы

---

* Чодрон, П. Работай с тем, что есть. Руководство по сострадательной жизни. М. : Ганга, 2019. *Прим. ред.*

утешить себя таким образом, покажется абсурдной. И даже когда в наших проблемах виноваты неподвластные нам силы, доброта к себе — реакция, не ценящаяся в нашей культуре. В какой-то момент мы усваиваем, что сильные люди должны молча стоически переносить страдания — как Джон Уэйн в вестерне. К сожалению, такой подход лишает нас одного из мощнейших механизмов адаптации, помогающих справляться с жизненными трудностями.

Доброта к себе, в сущности, означает, что мы перестаем постоянно себя судить и отпускать пренебрежительные комментарии, тогда как большинство людей приучились считать это нормой. Она требует *осознания* своих слабостей и промахов, а не их обличения. Она приводит к ясному пониманию того, какой вред мы наносим себе безжалостной самокритикой, и к окончанию войны с самим собой.

Однако быть добрым к себе не значит просто перестать себя осуждать. Это также значит *активно* поддерживать себя, вести себя с собой как с близким другом, которому нужна помощь. Это значит, что мы позволяем себе почувствовать свою боль, мы останавливаемся и говорим: «Сейчас мне очень тяжело. Как я могу о себе позаботиться, поддержать себя в этот момент?» Когда мы добры к себе, мы утешаем и успокаиваем свой растревоженный ум. Ради установления мира мы преподносим — себе от себя — теплоту, мягкость и сострадание, чтобы произошло подлинное исцеление.

И если наша боль вызвана собственной оплошностью, то это *как раз* тот момент, когда нужно проявить к себе сочувствие. Помню, однажды в средней школе я пошла на первое свидание с мальчиком, от которого была без ума. Я была немножко простужена, но не обращала на это особого внимания. И вот, когда я рассказывала что-то и смеялась, стараясь показать мальчику, какая я умная и веселая, он, покосившись на меня, вздернул брови. Я умолкла, не понимая, в чем дело. «У тебя сопля пузырем надулась», — сказал он.

Стыд и унижение преследовали меня несколько недель. Я ощущала себя полной идиоткой и называла себя так снова и снова. Жаль, что я тогда не знала того, что знаю сейчас.

Вместо того чтобы гнобить себя за провал, пусть даже сногсшибательный, мы можем пойти другим путем. Мы можем признать, что каждый время от времени садится в калошу, и отнестись к себе

по-доброму. Может, нам и не удалось показать товар лицом, но мы старались, а оплошности — это неотъемлемая часть жизни. Причем такая, какой можно гордиться.

К сожалению, многие люди считают, что *не следует* быть добрым к себе — особенно если им это внушили в детстве. А среди тех, кто *хочет* быть добрее к себе, кто бы с радостью разделался со своим внутренним тираном, если бы мог, многие не верят, что можно что-то изменить. Поскольку они уже так давно привыкли критиковать себя, они считают себя *неспособными* обращаться с собой по-доброму. Но, к счастью, быть добрым к себе проще, чем можно подумать.

Система привязанностей и заботы

Человеческий мозг и тело наделены врожденной способностью как проявлять, так и принимать заботу. Это часть нашего генетического наследия. Выживание обеспечивается не только механизмом «бей или беги», но и инстинктом «заботься и дружи»[22]. В моменты опасности или стресса животные, защищающие своих детенышей, имеют больше шансов передать свои гены следующему поколению, а значит, заботливое поведение выполняет важную адаптивную функцию.

По этой причине у всех млекопитающих есть врожденная «система привязанностей» — поведенческий комплекс, обеспечивающий тесную эмоциональную связь между родителями и детьми. В отличие от пресмыкающихся, которые нимало не беспокоятся о своих отпрысках после того, как те выбираются из яйца (а нередко даже съедают их), млекопитающие тратят на заботу о своих малышах много времени и сил: следят, чтобы те были сыты, чтобы им было тепло и ничто не угрожало. Млекопитающие рождаются слабыми, не могут позаботиться о себе, и до тех пор, пока они не подрастут и не будут готовы покинуть дом, родители — их спасательный круг. Процесс эволюции наделил млекопитающих способностью и проявлять, и принимать заботу, чтобы родители не бросали детей после рождения, а дети не уходили в опасные дебри одни. Желание позаботиться возникает у нас естественным образом, поскольку без него род человеческий просто не смог бы выжить. А значит, способность чувствовать привязанность и взаимосвязь

с другими — это часть нашего естества. *В действительности нашему мозгу свойственно проявлять заботу.*

Известный психолог Гарри Харлоу одним из первых, еще в 1950-е годы, исследовал развитие систем привязанностей у млекопитающих[23]. Харлоу провел ряд продуманных (хоть и не безупречных с этической точки зрения) экспериментов, изучая поведение новорожденных макак-резусов; их забирали у матерей, и они росли в одиночестве в клетке. Главный вопрос был таким: станет ли обезьяний малыш больше времени проводить с мягкой мнимой «матерью» из махровой ткани, от которой ему доставалось хотя бы немного тепла и утешения, или с жесткой конструкцией из проволочной сетки, снабженной бутылочкой с дозатором для выдачи молока. Ответ был очевиден. Маленькие обезьянки цеплялись за своих тряпочных мамочек так, словно от этого зависела их жизнь, а фигуру из жесткой проволоки навещали, только чтобы быстро попить молока. Поразительно то, что психологический комфорт, который давала уютная ткань, притягивал обезьянок больше, чем даже пища. Оказалось, что утешение так же необходимо для выживания, как питание. «Не хлебом единым жив человек», — сказано в Библии. Харлоу расценивал результаты своих экспериментов как биологическое обоснование теории о системе привязанностей.

Джон Боулби, еще один влиятельный психолог того времени, в изучении привязанностей шагнул дальше — к человеку[24]. Он предположил, что, если потребности младенцев всякий раз удовлетворяются, у них формируется «надежная привязанность» к родителям. Если родители утешают и поддерживают детей, когда те расстроены или испуганы, дети научаются им доверять. Каждый раз, когда мама берет на руки и укачивает плачущего малыша, тот чувствует, что мир вокруг него безопасен и, когда ему нужно, он всегда может обратиться к маме за поддержкой. В дальнейшем это позволяет детям опираться на своих родителей как на «надежную основу»: они могут спокойно исследовать мир вокруг нее, зная, что им помогут. Но если родители не всегда поддерживают малыша или холодны с ним, отвергают его, привязанность у ребенка будет ненадежной. Такие дети не уверены, что родители всегда утешат их в горе — поцелуют бо-бо, и боль уйдет. Они приходят к выводу, что мир *не*безопасен, что на родителей нельзя положиться. Это, как

правило, снижает уверенность ребенка при исследовании мира, и это нарушение часто сказывается и во взрослом возрасте.

Боулби считал, что от характера ранней привязанности к родителям зависит, какая у нас формируется «внутренняя рабочая модель» взаимоотношений с другими людьми. Это глубоко запрятанное, бессознательное представление о себе и о том, чего мы можем ожидать от других людей. Если дети надежно привязаны к родителям, они чувствуют, что достойны любви. Повзрослев, они обычно остаются здоровыми и счастливыми и сохраняют твердое убеждение в том, что другие люди обязательно утешат их и поддержат. Но если привязанность у детей ненадежна, в дальнейшем им, как правило, кажется, что они не заслуживают внимания и любви и не могут рассчитывать на других. Это вселяет в них глубокую неуверенность, которая может приводить к продолжительным переживаниям и в дальнейшем влиять на способность строить близкие и прочные отношения[25].

Учитывая все это, не стоит, наверное, удивляться тому, что, как показывают исследования, люди с ненадежными привязанностями сочувствуют себе меньше, чем те, чьи привязанности надежны[26]. Иначе говоря, наши внутренние рабочие модели — представления о себе — существенно влияют на то, как мы к себе относимся, с состраданием или с презрением. И если внутренняя модель подсказывает: мы не можем надеяться, что в нужный момент другие нам помогут, то мы не будем позволять себе ни от кого зависеть. Нам — как и Эмили, профессиональной танцовщице, о которой рассказывалось в предыдущей главе, — легче рассчитывать на худшее и действовать соответствующим образом, чем, впуская других в свое сердце, делать себя уязвимыми. Однако, поступая так, мы отрезаем себе путь к человеческому счастью.

Но могу вас обрадовать: наши внутренние рабочие модели не высечены на камне, их можно изменить. Поскольку способность проявлять и принимать заботу врожденная, систему привязанностей можно «перезагрузить». Человек, у которого в детстве была ненадежная привязанность и которому во взрослом возрасте каким-то образом удается найти себе любящего, заботливого партнера для романтических отношений, может в итоге научиться испытывать надежную привязанность[27]. Нормальные любовные отношения позволяют понять, что на самом деле мы ценны и достойны

заботы и *можем* рассчитывать на то, что другие люди удовлетворят наши потребности. Квалифицированные психотерапевты также помогают изменить систему привязанностей, оказывая клиентам безоговорочную поддержку. Безопасное место и возможность выговориться, которые предоставляет психотерапевт, открывают доступ к глубинным моделям, сформировавшимся в детстве, и выводят их на поверхность, так что их можно *пере*строить.

Конечно, если возможность поменять представление о себе целиком зависит от других людей, могут возникнуть проблемы. Любовные отношения могут закончиться, психотерапевт может переехать или стать не по карману. К тому же тем, на кого мы полагаемся, приходится сражаться с собственными демонами — болезнью, депрессией, стрессом на работе, — поэтому они не всегда могут прийти к нам на помощь. К счастью, нам не нужно полагаться только на других, чтобы изменить свое представление о себе. Если мы неизменно относимся *к себе* заботливо и с пониманием, мы начинаем чувствовать себя достойными утешения и принятия. Когда мы сочувствуем себе и сопереживаем, мы учимся верить, что помощь всегда рядом. Когда мы заключаем себя в теплые объятия доброты, нам спокойно, мы чувствуем себя под защитой.

Эмили, к счастью, в конце концов сумела это понять. Постепенно она осознала, что, пока не проникнется состраданием к тому, что ощущение ненадежности так глубоко вплелось в структуру ее личности, ее болезненные реакции будут отталкивать от нее мужчин. Эмили начала пробовать быть добрее и снисходительнее к себе. Всякий раз, когда ее захлестывала волна неуверенности, она говорила себе: «Я люблю и принимаю себя именно такой, какая я есть». Всякий раз, когда она начинала себя критиковать или видела в чьих-то поступках намеренное проявление неприятия, она повторяла: «Я люблю и принимаю себя именно такой, какая я есть». Со временем она открыла в себе глубочайшие тайники горя, позволив себе испытать всю ту боль, которую ей причиняли неприятие и осуждение со стороны матери. Но оказалось, что, пока она продолжает повторять заветные слова, новые эмоции все-таки ее не захлестывают.

Наконец боль стала спадать, и Эмили начала больше доверять людям. Она поняла, как много может дать другим, и увидела, что ее прошлое уже никак не причастно к настоящему. Когда я в последний раз с ней общалась, Эмили была помолвлена с чудесным

человеком, который ее очень любил и ценил и чьи любовь и понимание она наконец позволила себе принять.

Химия заботы

То, что доброта к себе обладает исцеляющей силой, не пустые слова, не очередное духоподъемное, но ничем не подкрепленное утверждение, которое в действительности ничего не меняет. Сила доброты очень реальна. Пытаясь облегчить свою боль, мы обращаемся к системе заботы, которая есть у всех млекопитающих. А эта система, в частности, запускает процесс выделения в кровь окситоцина. Из-за важной роли окситоцина в отношениях между людьми ученые окрестили его «гормоном любви и привязанности». Одно из исследований, например, показало, что по уровню окситоцина у женщины в первом триместре беременности можно предсказать, насколько крепкой будет эмоциональная связь между матерью и ребенком после его рождения[28]. Результаты исследований говорят: при повышении уровня окситоцина люди становятся гораздо доверчивее, спокойнее, щедрее, чувствуют себя более защищенными и теснее связанными с другими[29], и им легче становится ощущать теплоту и сочувствие[30] по отношению к себе. Окситоцин притупляет страх и тревогу, он может снижать давление и уровень кортизола (гормона, выделяющегося при стрессе).

Окситоцин выделяется в кровь в разнообразных ситуациях взаимодействия[31] — например, когда мать кормит ребенка грудью, когда родители общаются с маленькими детьми, когда люди дарят или принимают нежную ласку. А поскольку мысли и эмоции оказывают одинаковое воздействие на организм[32] независимо от того, направлены они внутрь или вовне, можно предположить, что сочувствие к себе дает мощный толчок для выделения окситоцина.

Самокритика, по-видимому, действует на организм совсем по-другому. Миндалевидное тело, самая древняя часть нашего мозга, быстро распознает опасности в окружающей среде. Когда мы попадаем в угрожающую ситуацию, срабатывает механизм «бей или беги»: миндалевидное тело посылает сигналы для повышения давления и уровня адреналина и кортизола; так мобилизуются силы и энергия на то, чтобы устранить угрозу или избежать ее. И хотя эволюция предназначила этот механизм для отражения физических

атак, он столь же легко срабатывает при психологических атаках, внутренних и внешних[33]. Со временем повышенный уровень кортизола приводит к депрессии[34], поскольку истощается запас разнообразных нейромедиаторов, отвечающих за способность испытывать удовольствие.

Данные неврологических исследований тоже подтверждают, что доброта к себе и самокритика совсем по-разному влияют на работу мозга. Недавно проводился эксперимент по исследованию реакции людей на неудачу при помощи метода ФМРТ (функциональной магнитно-резонансной томографии). Во время сканирования мозга участникам предлагали вообразить неприятную ситуацию, например «Вы получили третий отказ в работе кряду». Затем им нужно было представить, будто в ответ они начинают так или иначе критиковать себя. Оказалось, что самокритика связана с активностью латеральной префронтальной и дорсальной передней поясной коры головного мозга — участков, отвечающих за обработку ошибок и разрешение проблем. А когда человек проявляет к себе доброту и подбадривает себя, активизируются левый височный полюс и центральная доля — участки, связанные с положительными эмоциями и сочувствием. Таким образом, доброта к себе позволяет воспринимать себя не как проблему, требующую решения, а как ценного человека, достойного заботы.

Проявляя к себе теплые и нежные чувства, мы воздействуем не только на мозг, но и на тело. Вместо тревоги мы ощущаем спокойствие и уверенность, мы довольны собой и больше доверяем другим. Доброта к себе позволяет в болезненных ситуациях чувствовать себя защищенным, поэтому мы перестаем действовать с позиции страха; а избавившись от ощущения ненадежности, мы можем идти к своей мечте с уверенностью, необходимой для ее осуществления.

Упражнение 1. Практика «Обними себя»

Один из простых способов успокоить себя и утешить, когда тебе плохо, — нежно себя обнять. Поначалу чувствуешь себя немного глупо, но телу-то все равно. Оно просто реагирует на физическое проявление тепла и заботы, подобно тому как реагирует ребенок на мамины объятия. Наша кожа невероятно чувствительна. Исследования показывают, что при прикосновении к ней в кровь выделяется окситоцин, возникает чувство защищенности, смягчаются отрицательные эмоции

и уходит напряжение из сердечно-сосудистой системы[35]. Так почему бы не попробовать?

Если вы заметили, что напряжены, расстроены, печальны или критикуете себя, попробуйте ласково себя обнять, погладить себя по рукам, по лицу, тихонько себя поукачивать. Важно, чтобы этот жест был однозначен и заключал в себе любовь, заботу и нежность. Если рядом есть другие люди, можно проделать это незаметно, через мягкое ободряющее пожатие. Можно просто вообразить, что вы себя обнимаете, если у вас нет возможности это сделать.

Обратите внимание, как реагирует на объятия ваше тело. Стало ли оно теплее, мягче, расслабленнее? Удивительно, как легко получить доступ к окситоциновой системе регуляции и изменить свою биохимию.

Попробуйте обнимать себя несколько раз в день, когда вам становится плохо, в течение хотя бы недели. Будем надеяться, что вы привыкнете при необходимости физически успокаивать себя и в полной мере пользоваться этим удивительно простым способом непосредственно проявлять к себе доброту.

Воздействие нежной ласки

Теплые объятия доброты смягчают страдания, они как успокаивающий бальзам, сглаживающий острые края боли. Когда мы обращаемся с собой как добрый друг, роль страдающего человека уже не захватывает нас полностью. *Да, мне больно. Но кроме того, я поглощен заботой и участием. Я и утешитель, и тот, кто нуждается в утешении. Во мне не только боль, которую я сейчас чувствую, во мне искренний отклик на эту боль.* Когда мы сердцем чувствуем, насколько тяжела жизнь в данный момент, нам почему-то становится уже не так тяжело, как было всего секунду назад. Мы добавляем к своим переживаниям что-то новое и чувствуем облегчение — словно в жаркой, сухой пустыне забил прохладный родник.

Помню, однажды мне было очень плохо: я узнала, что одна женщина сказала обо мне гадость — женщина, которая совсем меня не знала, но тем не менее высказывала нелестные суждения о моей честности и принципиальности. Я чувствовала себя так, будто меня обухом по голове ударили. Какая несправедливость! Какая наглость! Кем она себя возомнила? Я строила в уме всевозможные планы мести: как я изобличу ее, как публично докажу, что она неправа, как сделаю, чтобы она почувствовала себя просто ужасно и съежилась от стыда. Однако от картин, которые я себе рисовала,

становилось только хуже, поскольку я снова и снова возрождала свою боль. И вдруг я вспомнила: м*не нужно посочувствовать себе, что я попала в такую тяжелую ситуацию.* Я нежно погладила себя по рукам и сказала себе добрые, сочувственные слова: «*Бедная ты моя. Тебе сейчас очень тяжело*». Я стала утешать себя, ведь мне было больно оттого, что со мной так несправедливо поступили.

Вот в чем я *на самом деле* нуждалась в тот момент. Не выплеснуть гнев, а ощутить, что меня любят и понимают, видят такой, какая я есть на самом деле. Только это лекарство смогло унять мою боль. Как только я изменила подход, почувствовала, что настроение улучшается. Я перестала зацикливаться на планах мести и поняла, что негативные чувства этой женщины не имеют ко мне никакого отношения: это ее проблема. Мне довольно быстро удалось отпустить ситуацию и пойти дальше; я восстановила равновесие, и слова женщины перестали меня сильно задевать.

Решая относиться к себе по-доброму, а не презрительно, мы поступаем очень практично. Мы не вполне можем управлять своими личными свойствами: врожденными чертами характера, особенностями телосложения, здоровьем, удачей. Но *можем,* имея дело со своими ограничениями, проявлять к себе доброту и благодаря этому страдать от них меньше.

Один из главных путей проявления доброты к себе связан с избеганием самокритичных замечаний в разговоре с собой. Маршалл Розенберг[36], автор бестселлера «Ненасильственное общение»*, подчеркивает, как важно говорить с собой сочувственным, а не осуждающим тоном. Он считает: дабы жить в мире с самим собой, нужно перестроить свой внутренний диалог так, чтобы в нем отражалось понимание важнейших человеческих потребностей. Метод Розенберга состоит в том, чтобы задавать себе четыре простых вопроса:

– Что я вижу?
– Что я чувствую?
– Что мне нужно прямо сейчас?
– Есть ли у меня просьба к самому себе или к кому-то еще?

Эти вопросы позволяют нам внимательно прислушаться к своим потребностям в данный момент.

---

* Розенберг, М. Ненасильственное общение. Язык жизни. М. : София, 2020. *Прим. ред.*

Допустим, вы работаете из дома и сделали перерыв, чтобы выпить чаю. Вы заходите на кухню и видите, что в раковине горой громоздятся грязные тарелки. Первый шаг — понять, не критикуете и не осуждаете ли вы себя. Не говорите ли вы, к примеру: «Какая же я жуткая неряха!»? Следующий шаг — проследить, какие чувства скрываются под вашими резкими словами. Вы раздосадованы, сокрушены, раздражены собой или ситуацией? Третий шаг — исследовать неудовлетворенные потребности, вызывающие такую реакцию. Возможно, вы раздосадованы, поскольку знаете: для того чтобы справляться с жесткими рабочими требованиями, вам нужна упорядоченность, а хаос на кухне вам мешает. И наконец вы решаете, хотите ли вы попросить себя или кого-нибудь другого о чем-то, что поможет удовлетворить ваши потребности. Может быть, стоит попросить лучшую подругу выручить вас, чтобы вы успели сдать работу в срок. Или попросить себя отложить работу на полчаса и убраться, чтобы восстановить гармонию, которая вам необходима для концентрации. Суть в том, что вы проверяете, что вам нужно в данный момент, прислушиваетесь к этому и сострадаете себе, а не порицаете.

Упражнение 2. Меняем характер внутреннего диалога

Это упражнение нужно выполнять в течение нескольких недель, и в результате у вас сформируется внутренняя программа, как в целом относиться к себе. Некоторые люди считают, что, когда работаешь с внутренним критиком, полезно вести записи. Другим удобнее внутренний диалог. Если вы из тех, кто любит все записывать и потом перечитывать, ведение дневника может стать для вас отличным средством трансформации. Если же вас (как меня) никогда не хватает надолго, когда речь идет о ведении дневника, выберите способ, который для вас будет эффективнее. Можно, например, разговаривать с собой вслух или мысленно.

1. Первый шаг к тому, чтобы научиться обращаться с собой по-другому, — заметить, в какие моменты вы себя критикуете. Возможно — и у многих из нас это так, — голос критика так часто раздается у вас внутри, что вы даже не отдаете себе в этом отчета. Когда в следующий раз вам отчего-то станет плохо, подумайте, что вы только что сказали самому себе. Постарайтесь определить это как можно точнее: вспомните свою внутреннюю речь дословно. Какие слова вы используете, когда себя критикуете? Есть ли фразы, повторяющиеся вновь и вновь?

Каков ваш тон: резкий, холодный, злой? Напоминает ли вам этот голос о ком-нибудь из прошлого, кто вас критиковал? Желательно, чтобы вам удалось очень хорошо познакомиться со своим внутренним критиком и каждый раз, когда он включается, осознавать это. Допустим, вы только что съели полпачки Oreo; говорит ли вам внутренний голос, к примеру, «Ты отвратительна» или «Ты меня бесишь» — или что-нибудь подобное? Постарайтесь ясно понять, как вы разговариваете с собой.

2. Активно пытайтесь смягчить голос самокритика, но делайте это с состраданием, а не с осуждением (то есть не говорите внутреннему критику: «Какая же ты сволочь!»). Говорите, к примеру, так: «Я знаю, ты пытаешься меня обезопасить и указать, в чем мне нужно измениться, но твоя суровая критика и осуждение совсем мне не помогают. Пожалуйста, перестань меня так критиковать, ты причиняешь мне ненужную боль».

3. Переложите замечания внутреннего критика на добрый, дружеский, позитивный лад. Если вам трудно подобрать слова, попробуйте представить, что сказал бы в этой ситуации горячо сочувствующий вам друг. Возможно, полезно будет употребить какое-нибудь ласковое обращение, усиливающее ощущение теплоты и заботы, — но только если оно кажется вам естественным, не слащавым. К примеру, можно сказать: «Родная, я знаю, что ты съела пакет печенья потому, что сейчас тебе очень грустно и ты подумала, что это тебя подбодрит. Но сейчас ты чувствуешь себя даже хуже, и появились неприятные физические ощущения. Я желаю тебе счастья, так почему бы тебе не пойти на прогулку, чтобы тебе стало лучше?» Поддерживая себя такими словами, попробуйте мягко погладить себя по руке или нежно прикрыть лицо ладонями (пока никто не смотрит). Даже если вам поначалу трудно пробуждать в себе добрые чувства, такие исполненные теплоты жесты находят доступ к системе заботы, запускающей выделение окситоцина, который меняет биохимию крови. Важно, чтобы вы начали обращаться с собой по-доброму; ощущения настоящего тепла и заботы в конце концов появятся.

Исцеляющее воздействие доброты к себе недавно было подтверждено исследованием с участием людей, страдающих хронической угревой болезнью[37]. Такие люди часто пребывают в депрессии, испытывают острый стыд и осуждают себя. Поэтому исследователи решили вмешаться: в течение двух недель они обучали участников эксперимента смягчать негативные эмоции и самокритику, связанные с заболеванием. Участникам сказали: «У каждого из нас есть внутренний самокритик, который может говорить о нас что-то гадкое, негативное, делать это враждебно… Но кроме того, у нас есть “внутренний утешитель” (наша сочувствующая часть),

который способен нас успокаивать, тепло и сочувственно произнося слова поддержки». Потом им дали комплекс упражнений, которые должны были помочь им научиться себя успокаивать. Участникам велели написать на карточках пять сочувственных фраз, например: «Я расстраиваюсь из-за угрей, и это чувство естественно. Если бы в таком положении оказался мой друг, я бы его принимал. Я хочу так же относиться и к себе». Их также учили оспаривать слова внутреннего критика, сопротивляться ему — для этого нужно было написать на карточках еще пять фраз, таких как «Это неправда, что люди будут отвергать меня просто потому, что у меня угри» или «У меня есть внутренние силы, чтобы справиться со своими переживаниями и перестать их вызывать».

Затем участникам велели прочитывать записи на карточках трижды в день в течение двух ближайших недель, а также выполнять другие упражнения — например, написать себе сочувственное письмо (см. упражнение первое из главы 1). Как выяснилось, вмешательство специалистов существенно смягчило у участников исследования депрессивные ощущения и стыд, связанные с их хронической болезнью. Интересно, что, помимо этого, угри стали меньше беспокоить их физически: уменьшились боль и жжение.

Сталкиваясь с собственным человеческим несовершенством, мы можем отвечать на него либо добротой и заботой, либо осуждением и критикой. Важно спросить себя, какие душевные и умственные качества мы хотим в себе поддерживать. Мы не можем устранить самоосуждающие мысли, но нам необязательно их поддерживать и с ними соглашаться. Если мы будем относиться к самоосуждению мягко и с пониманием, презрение к себе в конце концов обессилеет и угаснет, лишенное необходимой ему поддержки. Мы способны радоваться и быть довольными жизнью, когда отвечаем на свои страдания добротой. И хотя наша культура не прививает нам эту привычку, мы можем что-то поменять. Я знаю это по собственному опыту.

Моя история. Человеку свойственно заблуждаться

Как я уже рассказывала, о сострадании к себе я впервые услышала в группе буддистской медитации, которую стала посещать в последний год докторантуры. Я присоединилась к ней главным

образом из-за того, что меня переполняли стыд, вина и ощущение никчемности; я жаждала обрести хоть какой-то внутренний покой. До нашей с Рупертом свадьбы оставалось всего несколько месяцев, а я так и не сумела оправиться от кошмара, в который превратила свою личную жизнь несколькими годами раньше.

Видите ли, до этого я была замужем за человеком, назовем его Джон, с которым познакомилась на третьем курсе колледжа. После жалких типов, с которыми я встречалась подростком, мне показалось, что наконец-то мне попался человек, которым стоит дорожить. Джон был красивый, умный и интеллигентный. А еще он очень любил всех судить. Когда он попытался расстаться со мной из-за моих мнимых недостатков (стандартная тема в моих взаимоотношениях с мальчиками до этого), я уперлась. *Этот слишком хорош, чтобы его терять,* подумала я. И конечно, его попытка меня отвергнуть еще сильнее меня зацепила. Я пустила в ход все свои чары, и в итоге мы остались вместе. Через пару лет мы поженились.

Джон вообще-то был хорошим человеком, но, склонный по натуре к осуждению, крайне скептически относился к любым духовным учениям. И конечно, не одобрял религиозных убеждений, которые мне привили еще в детстве: считал их полнейшей чушью и не упускал случая напомнить мне об этом. А поскольку я жаждала, чтобы меня любили и принимали, я начала превращать себя в ту, какой он хотел меня видеть. Я стала скептиком, начала отказываться от того, что было, пожалуй, главным в моей жизни до сих пор, — от моих отношений с Богом, или Вселенским разумом, как я часто его себе представляла. Правда, справедливости ради нужно заметить: в глубине души я уже сомневалась, что реинкарнация, карма и просветление действительно существуют, хотя глубоко верила в них во времена своего нью-эйджевского детства. Кто может ручаться, что это реальность, а не подмена действительного желаемым, как в оптимистичном фантастическом романе? Скептическая натура Джона была идеальным трамплином для моего кризиса веры; я оттолкнулась и нырнула.

Вскоре после того, как мы сошлись, я оставила духовные поиски и поступила в магистратуру Беркли, чтобы стать психологом-исследователем. Моим новым богом стал рационализм. Этот период длился около семи лет. Я, конечно, не осознавала, как плотно захлопнулось мое сердце, когда я отгородилась от своих духовных

устремлений. Одного лишь рационального ума не хватало, чтобы сделать меня счастливой, но я этого не знала. Я также не была счастлива в браке, но, поскольку он был стабильным и без явных проблем, моя неудовлетворенность по большей части оставалась бессознательной. Я никогда не знала, что это такое — когда мужчина видит, лелеет и любит тебя такой, какая ты есть. Я полагала, что если рядом с тобой человек, который тебя не бросает, то лучше и быть не может.

Так продолжалось до тех пор, пока я не повстречала мужчину, действительно понимавшего и ценившего настоящую меня, — мужчину (назовем его Питером) старше меня, мудрее и опытнее. С год мы дружили, все крепче и крепче, потом дружба переросла в любовную связь. Питеру я могла говорить то, что прежде боялась сказать кому-нибудь, а он от этого любил меня только сильнее. В чем-то я с Питером была счастливее, чем когда-либо прежде. Мое сердце распахнулось, я ощущала такую радость, энергию и согласие с собой, каких и представить себе не могла. Пробудилась моя духовная сторона. Впервые за долгое время я чувствовала себя цельной и наполненной до краев. То, что Питер был много старше меня, несомненно, тоже играло свою роль. Его желание ко мне, вероятно, компенсировало мне тот факт, что меня отвергал отец.

Но я очень переживала из-за своей неверности Джону и поэтому не отдавала отчета в том, что происходит, даже себе. Из-за привычки осуждать себя я не могла сознаться в том, что делаю: эта убийственная картина причинила бы мне слишком много боли, поэтому я как будто раздвоилась, и одна сторона моей жизни была полностью оторвана от другой, между ними не было никакой связи. Примерно три месяца длился ужасный период, когда я постоянно врала и обманывала себя, и когда наконец все вскрылось, я даже вздохнула с облегчением.

Опуская подробности, скажу, что я оставила Джона ради Питера, уверенная, что мы с ним родственные души и нам предназначено всегда быть вместе. Оправдать страшную боль, причиненную мужу, я могла только чем-то чистым и благородным. Но Питер не стал бросать жену ради меня.

Так началась самая беспросветная полоса в моей жизни. Я ненавидела себя за то, что так глубоко ранила Джона, и ненавидела Питера за то, что он не дал мне стать честной — или хотя бы

более-менее честной — женщиной. Хорошо еще, что к тому времени я успела все подготовить для годичной поездки в Индию: хотела собирать там материал для диссертации. (Она была посвящена тому, как в индийских браках понимают права и обязанности, и да, я осознавала всю иронию ситуации.) Поездка за границу дала мне возможность на время оторваться от всего и зализать раны. Именно в Индии я познакомилась с Рупертом — британским писателем-путешественником, работавшим над путеводителем по одному из индийских районов. И хотя я говорила ему, что в душе у меня раздрай и таких лучше обходить за километр (что для него было как красная тряпка для быка), у нас все-таки закрутился роман.

Когда я наконец вернулась в Беркли заканчивать диссертацию, мне пришлось разбираться с хаосом, который я там оставила. Я извинилась перед Джоном, но это не помогло. Он по-прежнему был в ярости и не собирался меня прощать. Так, кстати, и не простил до сих пор. Не помогли и попытки переложить вину на Питера. К тому же я больше не могла на него злиться: я узнала, что вскоре после нашего разрыва он заболел раком и ему оставалось жить всего несколько месяцев.

Как раз в этот момент я начала каждую неделю ходить в буддистский центр и узнала о сочувствии к себе. Вы, конечно, понимаете: для меня это было спасением. Я стала немного меньше осуждать себя, сочувствовать боли, которую мне нанесли в раннем детстве, и спокойнее относиться к собственным ограничениям, толкнувшим меня к неверности. Жаль, что мне не хватило зрелости, чтобы понять: мой брак не удался, и я не сумела поменять все более достойным образом. Жаль, что мне не хватило мудрости, чтобы увидеть: энергия и страсть, которые я в себе обнаружила, исходили не от моего любовника, а от меня самой. Но в то время я не была способна на все это. Я не смогла соответствовать своим идеалам, и это было очень по-человечески.

Тем не менее перестать критиковать себя мне было трудно. Сейчас, оглядываясь назад, я вижу, что это был изощренный способ поддержать самооценку. Ну хоть та моя часть хороша, что все время меня судит и критикует, пусть даже все остальное во мне плохо.

Мешало мне и убеждение, что если я себя прощу, то просто освобожу себя от ответственности. Но когда я начала проявлять к себе больше доброты и сострадания, то, к своему удивлению,

обнаружила, что стала честнее признавать, какой вред нанесла другим. Не только Джону, но и Питеру и его жене. Питер, более искушенный и опытный, чем я, понимал, что мой порыв страсти к нему, гораздо более зрелому человеку, скорее всего, скоро угаснет. Надо признать, он, вероятно, был прав. В чем-то я его просто использовала: это был способ сбежать из несчастливого брака. И хотя в то время я этого не осознавала, я, наверное, оставила бы его, едва достигнув этой цели. Он правильно поступил, оставшись со своей женой, которая была исключительно надежной женщиной; именно она в первую очередь давала ему силы в те месяцы, когда он проходил химиотерапию.

Когда я начала практиковать сочувствие к себе, меня поразила открывшаяся во мне невероятная способность ясно видеть себя и учиться на своих ошибках. Как только я перестала умирать от стыда и нашла в себе мужество всмотреться в ситуацию пристальнее, я увидела, где именно свернула не туда. С согласия своего жениха Руперта я совершила с Питером несколько долгих мирных прогулок в горах, и мы пришли к взаимопониманию; беседы эти никак нельзя было откладывать, потому что Питеру оставалось совсем недолго. Я сумела понять, почему поступала так, а не иначе, и почему Питер поступал так, а не иначе. Все это было не очень красиво, но так уж разворачивались события.

После смерти Питера я наконец сумела избавиться от стыда и самоосуждения. Я увидела, что, беспрестанно критикуя себя за слабость и незрелость, я только зря трачу время и не помогаю ни себе, ни другим. Я поняла, что, обращаясь с собой по-доброму и принимая себя, начну исцеляться. Этот новый источник внутреннего тепла, мира и эмоциональной устойчивости не только принес мне много радости, но и позволил мне больше отдавать в наших отношениях с Рупертом.

Драгоценный дар

Сочувствие к себе — это дар, доступный любому, кто готов открыться самому себе. Когда мы привыкаем обращаться с собой по-доброму, страдание превращается в возможность ощутить любовь и нежность, идущие изнутри. Какие бы беды с нами ни приключились, мы, исстрадавшиеся и истерзанные, всегда можем утешиться

в собственных теплых объятиях. Мы можем облегчить и успокоить свою боль, как материнские руки успокаивают и утешают ребенка. Нет необходимости дожидаться, когда мы достигнем совершенства и жизнь пойдет точно так, как мы хотим. Чтобы мы чувствовали себя достойными любви, необязательно, чтобы другие проявляли к нам заботу и сочувствие. А понимание и защищенность, которых мы жаждем, необязательно искать вовне. Это не значит, что нам не нужны другие люди. Конечно, нужны. Но кто, в силу своего положения, знает лучше всего, как вы на самом деле себя чувствуете под жизнерадостным фасадом? Кто в полной мере может оценить ваши боль и страх, понять, что вам больше всего нужно? Кто тот единственный человек, способный в любой день, в любое время окружить вас заботой и добротой? Вы сами.

Глава четвертая
Мы все в одной лодке

Человек — это часть целого, которое мы называем Вселенной, часть, ограниченная во времени и в пространстве. Он воспринимает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от всего остального — сознание поддается своего рода оптическому обману. Этот обман для нас — подобие тюрьмы, которая сводит нас к личным желаниям и привязанности к немногим самым близким людям. Нужно поставить себе задачу освободиться из этой тюрьмы, расширив сферу своего сочувствия на всех живых существ, на всю природу во всем ее великолепии.

Альберт Эйнштейн, записки

Второй основополагающий элемент сочувствия к себе — признание общности человеческих переживаний. Осознание взаимосвязи наших жизней помогает провести грань между сочувствием к себе, с одной стороны, принятием себя и любовью к себе — с другой. Принятие себя и любовь к себе — это важные чувства, но по отдельности они неполны. В них отсутствует очень существенный элемент — связь с другими людьми. Тогда как сочувствие к себе по сути своей социально. «Сочувствовать» буквально значит «чувствовать вместе *с*», то есть сочувствие предполагает обоюдность переживаний. Сострадание возникает из понимания, что человек по природе своей несовершенен. Иначе зачем бы нам говорить, утешая друга, совершившего ошибку, что это «очень по-человечески»? Сочувствие к себе подразумевает, что всем людям свойственно ошибаться, что неверные решения и сожаления неизбежны, каким бы сильным и великим ни был человек. (Недаром говорят: «Чистая совесть — признак плохой памяти».)

Когда мы осознаём общность человеческого положения, мы всегда помним, что чувство неполноценности и разочарование ощущают все люди. И вот чем отличается сочувствие к себе от жалости к себе. Жалеть себя — значит говорить «бедный я», в то время

как сочувствовать себе — значит помнить, что страдают все, и утешаться, потому что все мы люди. Боль, которую я ощущаю, когда мне тяжело, — это та же боль, которую чувствуешь ты, когда трудно тебе. Разные причины, разные обстоятельства, разная степень боли, но происходит одно и то же. *Ты не можешь всегда получать то, что хочешь*. Это верно для всех, даже для Rolling Stones*.

Часто мы пугаемся и злимся, концентрируясь на неприглядных сторонах самих себя и своей жизни. У нас опускаются руки, нас раздражает неспособность держать все под контролем: получать то, что мы хотим, быть такими, какими мы хотим. Мы возмущаемся тем, как все выходит, и цепляемся за свои ограниченные представления о том, как все *должно* быть. Мы, все до единого, в одной лодке. Самое прекрасное в признании этой данности — его светлая подкладка, так сказать, — в том, что оно позволяет ясно понять, каково наше общее положение.

Оторванный и одинокий

К сожалению, многие люди не задумываются о том, что у них общего с другими, особенно когда ощущают стыд и неполноценность. Вместо того чтобы рассматривать свое несовершенство как общечеловеческое свойство, они, когда терпят неудачу, чувствуют себя оторванными от окружающего мира[38].

Когда мы концентрируемся на своих недостатках, пренебрегая полной картиной человеческого положения, перспектива сужается. Нас поглощает чувство незащищенности и собственной никчемности. Мы замыкаемся в своем самоуничижении, и все остальное человечество словно перестает существовать. Почему-то кажется: *я* единственный, кого ругают, тыкают носом в ошибки и оставляют в дураках. Вот что пишет об этом Тара Брах (автор книги «Радикальное сострадание»**): «Чувство собственной ничтожности сопровождается чувством отделенности от других, отделенности от жизни. Как мы можем быть частью целого, если мы такие неполноценные? Это какой-то порочный круг: чем более

* «Ты не можешь всегда получать то, что хочешь» (You Can’t Always Get What You Want) — название песни группы The Rolling Stones. *Прим. пер.*

** Брах, Т. Радикальное сострадание. Как преобразовать страх в силу. М. : Эксмо, 2020. *Прим. ред.*

несостоятельными мы себя чувствуем, тем сильнее ощущение обособленности и уязвимости»[39].

И даже если человек страдает не по своей вине (допустим, его уволили с работы из-за экономического спада), у него, вопреки всякой логике, возникает ощущение, что все остальные люди в мире — счастливчики и работают, в то время как он единственный сидит дома и пересматривает по телевизору всякое старье. А если он заболел, то ему кажется, будто болезнь — это какое-то противоестественное, аномальное состояние (как тот восьмидесятичетырехлетний старик, чьи последние слова перед смертью были: «Почему именно я?»). Попадаясь в эту ловушку — веря, что все «должно» идти хорошо, — мы, когда что-то вдруг идет не так, считаем, что все вконец разладилось. Это опять-таки не результат осознанного мыслительного процесса, а внутреннее предположение, окрашивающее нашу эмоциональную реакцию. Если бы мы взглянули на проблему с абсолютно логической точки зрения, то вспомнили бы, что в каждый момент могут случаться тысячи неприятностей, поэтому мы, весьма вероятно — и даже неизбежно, — будем регулярно сталкиваться с трудностями. Но к этому вопросу мы не склонны подходить рационально. А потому страдаем и в страдании чувствуем себя одинокими.

Потребность в принадлежности

Абрахам Маслоу, известный американский психолог середины XX века[40], возглавлял гуманистическое направление в психологии. Он утверждал, что человек не может удовлетворить свои потребности в индивидуальном росте и в счастье, пока не удовлетворена его потребность в общности с другими людьми. Пока мы не соединены с другими узами любви и привязанности, полагал он, мы не можем двигаться дальше, не можем самореализоваться. Подобно ему, психоаналитик Хайнц Кохут[41], основавший в начале 1970-х годов направление под названием «селф-психология», предполагал, что потребность в принадлежности — одна из главных у «я». Принадлежность он определял как чувство, что ты «человек среди людей», чувство связанности с другими людьми. Одна из основных причин нарушений психического здоровья, считал он, — в отсутствии принадлежности, в ощущении, что ты отрезан от своих собратьев.

Одиночество обусловлено чувством, что ты не принадлежишь к группе, возникающим независимо от присутствия других людей[42]. Если ты пришел на большое сборище, но не очень вписываешься в компанию, то, вероятно, все равно будешь чувствовать себя одиноким. Одиночество проистекает из отделенности от других, пусть даже до них рукой подать. Боязнь публичных выступлений, фобия номер один в нашей культуре, вызывается страхом быть отвергнутым и боязнью изоляции. Почему работает известный способ — представить, что зрители сидят перед тобой в нижнем белье? Потому что он напоминает выступающему, что зрители тоже уязвимы и несовершенны, и усиливает чувство его общности с ними.

Даже страх смерти в значительной степени происходит от боязни утратить родство, близость, связи с другими людьми. И чувство одиночества фактически может превратить этот страх в реальность. Исследования показывают, что социальная изоляция в два-три раза повышает риск развития ишемической болезни сердца[43]. В то же время у больных раком, посещающих группы поддержки, уменьшаются беспокойство и депрессия и растут шансы на выживание в долгосрочной перспективе[44]. Одна из главных причин эффективности групп поддержки в том, что их участники чувствуют себя уже не такими одинокими в своих испытаниях. Таким образом, принадлежность к группе имеет основополагающее значение для физического и душевного здоровья.

Ощущение связанности с другими, выражающееся, например, в доброте, приводит в действие нашу систему привязанностей. «Дружеская» составляющая инстинкта «заботься и дружи» проявляется в стремлении человека присоединяться к себе подобным, собираться в группы ради ощущения безопасности. Именно поэтому людей, чувствующих себя связанными с другими, меньше пугают жизненные трудности и им легче держать удар.

Прекрасно, когда удовлетворить потребность в принадлежности позволяют близкие люди — друзья и родственники. Но если вы из тех, кому трудно налаживать отношения, возможно, социальная поддержка такого рода в вашей жизни отсутствует. Впрочем, и в самых благоприятных обстоятельствах окружающие не всегда способны пробудить в человеке ощущение принадлежности и признания. В потаенных глубинах сознания мы можем почувствовать себя одинокими в любой момент, даже если это в действительности

не так. Страхи и самоосуждение подобны шорам, они часто мешают разглядеть протянутую руку помощи. К тому же, если мы испытываем чувство неполноценности, нам бывает стыдно признаться в этом любимым людям: мы боимся, что если они узнают, какие мы на самом деле, то перестанут нас любить. Мы скрываем настоящих себя от других и от этого становимся еще более одинокими.

Вот почему так важно изменить взаимоотношения с собой, признав свою *органическую* связанность с другими. Если мы умеем в горькую минуту сочувственно напомнить себе, что неудача — это часть общечеловеческого опыта, то эта минута становится минутой слияния, а не оторванности. Если в тягостные, болезненные моменты мы всегда помним, что и бесчисленное множество других людей сталкивались с подобными трудностями, то удары смягчаются. Нам все равно больно, но страдание не усугубляется чувством отделенности. Правда, в нашей культуре, к сожалению, принято делать упор на том, насколько каждый из нас *уникален,* а не насколько все мы одинаковы.

Игра в сравнения

Поскольку наша культура требует, чтобы мы чувствовали себя «особенными и выше среднего уровня», мы постоянно заняты эгоистическим социальным сравнением себя с другими. Если положительная самооценка для нас чрезвычайно важна[45], то, когда у окружающих что-то получается лучше, чем у нас, мы видим в этом угрозу для себя.

Лиз очень радовалась, когда получила первый годовой отзыв о своей работе на новом месте. Ее хвалили за трудолюбие и усердие, ей обещали поднять зарплату на 5% в следующем финансовом году. В чудесном настроении она позвонила своему бойфренду и сообщила ему новости. «Невероятно! — сказал он. — Я к твоему приходу открою шампанское». Однако на парковке Лиз случайно услышала, как ее коллега возбужденно рассказывала кому-то по телефону: «В отзыве говорится, что я самый перспективный новый сотрудник в этом году! И ты только послушай: они собираются дать мне десятипроцентную надбавку! Это вдвое больше, чем 5%, которые получат все остальные. Потрясающе, правда?» За какую-то долю секунды восторг Лиз сменился ощущением полного провала.

Дома, вместо того чтобы отмечать удачу с бойфрендом, она плакалась ему в жилетку.

Одно из самых печальных последствий социального сравнения — отдаление от тех, чей успех делает нас недовольными собой[46]. Интересно, что, как показало одно исследование, отдаление это происходит не только в переносном, но и в прямом смысле. Участникам эксперимента сообщили, что для предстоящего состязания на кубок колледжа будут оцениваться их интерес и знания по разным предметам. Студенты полагали, что их тестируют парами, но на самом деле в каждой паре один из участников был членом исследовательской команды. Провели пробное испытание: студенты должны были без подготовки отвечать на вопросы о рок-музыке и футболе. Каждому из них сообщали одно из двух: либо что он обогнал своего напарника, либо что напарник его превзошел. После этого экспериментаторы оценивали, насколько велико было у студентов чувство близости к своему напарнику: их спрашивали, много ли у них, по их мнению, общего и хотят ли они в дальнейшем работать вместе с ним. Оценивалось даже, насколько близко студенты садились к своим напарникам, когда их переводили в другую комнату. У тех студентов, кому сказали, что напарник их превзошел, чувство близости с напарником оказалось слабее, и они садились от него дальше.

Печальный парадокс — мы жаждем успеха главным образом ради того, чтобы чувствовать: нас принимают и ценят; ради того, чтобы быть ближе к другим, ощущать свою принадлежность. Это заколдованный круг. Ведь само то, что мы соревнуемся с окружающими ради успеха, ставит нас в проигрышную ситуацию: ощущение связанности с другими, которого мы так жаждем, вечно остается недосягаемым.

«Мы» против «них»

Мы не только сравниваем себя с другими людьми. Мы сравниваем группы, к которым принадлежим, — американцы, русские, республиканцы, демократы, христиане, мусульмане и т. д. — с другими группами. Вот почему мы нашиваем эмблему своей группы на рукав (или наклеиваем на бампер автомобиля). Наше самоощущение испещрено метками социальной принадлежности, которые

характеризуют нас, позволяют чувствовать, что мы в безопасности и нас принимают в границах четко очерченной группы. Групповая самоидентификация дает человеку ощущение принадлежности, но лишь умеренное. Идентифицируя себя с человеческими подмножествами, а не со всем человечеством, мы возводим границы, отделяющие нас от собратьев.

К несчастью, эти границы часто порождают предрассудки и ненависть. Ведь нам не только нравится чувствовать, будто мы превосходим других людей и находимся выше среднего уровня в том, что касается наших личных качеств, — нам нравится чувствовать, будто наши группы превосходят все другие. Согласно теории социальной идентичности Генри Тэджфела, когда мы идентифицируем себя с какой-то группой, наше чувство собственного достоинства тесно связано с принадлежностью к этой группе[47]. Поэтому мы глубоко заинтересованы в том, чтобы представить «нас» в лучшем свете, а «их» в худшем. Именно заинтересованность в позитивном имидже той или иной группы лежит в основе групповой дискриминации и расизма. Я хочу принизить твою группу (гендерную, этническую, расовую, политическую, национальную) потому, что тем самым я возвышу собственную группу и это придаст мне чувство гордости и законного превосходства. Когда куклуксклановец надевает белый колпак и мантию или потенциальный террорист приходит на митинг, его чувство собственного достоинства становится куда сильнее — и опаснее — любого наркотика.

Исследования Тэджфела показали, что групповые предрассудки возникают даже тогда, когда группы формируются по произвольному принципу[48]. Например, можно разделить людей на группы на основании того, кого из художников-абстракционистов они предпочитают, Клее или Кандинского, или даже на основании того, «орел» или «решка» выпали при подбрасывании монетки, и все равно люди будут больше симпатизировать членам своей группы, предоставлять им больше ресурсов и не доверять представителям другой группы.

Групповая самоидентификация лежит в основе большинства ожесточенных конфликтов, будь то потасовка между районными школьными командами или крупномасштабная война между государствами. Тэджфел ощутил последствия групповой предвзятости на себе. Польский еврей, учившийся в парижской Сорбонне

в то время, когда началась Вторая мировая война, он был призван во французскую армию и попал в плен к нацистам. Его поместили в лагерь для военнопленных только потому, что никто не знал, что он еврей. Большинство его друзей и родных, оставшихся в Польше, были убиты. Холокост — один из ужаснейших (и, к сожалению, не последних) примеров, показывающих, до какой жестокости могут доходить люди из-за того, что относят себя и других к разным группам.

К счастью, психологи обнаружили, что, когда чувство принадлежности простирается на все человеческое сообщество, а не замирает у границ конкретных социальных групп, конфликтов становится существенно меньше. Если мы признаём, что все мы взаимосвязанные, а не отдельные существа, то понимание и прощение можно дарить щедрее и себе, и другим, поскольку барьеров между людьми становится меньше. Эту мысль прекрасно иллюстрирует один эксперимент[49]. Студентов-евреев попросили оценить, насколько они готовы простить современных немцев за то, что случилось во времена холокоста. Исследователи предложили участникам два описания холокоста: первое — это когда немцы проявляли агрессию по отношению к евреям, и второе — это когда люди проявляли агрессию по отношению к другим людям. Еврейские студенты выразили бóльшую готовность простить современных немцев во втором случае, когда речь шла о людях, а не о социальных группах, и в этом же случае нашли больше сходств между немцами и собой. Всего лишь сместив акцент с различий на схожесть, мы можем значительно изменить восприятие и эмоциональную реакцию.

Есть замечательная программа для подростков, «День испытаний», позволяющая обрести невероятный опыт единения с другими[50]. Группа старшеклассников проводит день за занятиями, способствующими возникновению чувства общности со сверстниками. Например, во время упражнения «Границы, которые нас разделяют» подростков просят встать перед линией, нарисованной на полу школьного спортзала. Потом ведущий начинает описывать разнообразные болезненные ситуации, а те, кто хоть раз в них попадал, переходят на другую сторону зала. Он говорит медленно, всякий раз давая каждому время увидеть, кто еще страдал так же, как он. «Пожалуйста, переступите эту линию, если вас когда-нибудь обижали или осуждали из-за цвета кожи… Если вас унижал

в классе учитель или ученик… Если вас запугивали, или дразнили, или обижали из-за того, что вы носите очки, брекеты, слуховой аппарат… из-за вашей манеры говорить, из-за того, во что вы были одеты, из-за форм, размеров или вида вашего тела». В какой-то момент линию пересекают почти все, и становится очевидно, что от осуждения и жестокости в тот или иной момент страдают все подростки. После этого упражнения даже самые крепкие ребята обычно не могут сдержать слез: их переполняет сочувствие к себе и остальным. Этот опыт разрушает воображаемые стены, из-за которых подростки чувствуют себя одинокими, дает им понять, что их чувство оторванности — заблуждение, снижает вероятность возникновения между ними конфликтов.

Вот почему признание человеческой общности, эта составляющая сочувствия к себе, имеет такую исцеляющую силу. Тогда чувства собственного достоинства и принадлежности основаны на том простом факте, что мы люди, нас нельзя ни отвергнуть, ни изгнать. У нас нельзя отнять нашу человеческую сущность, как бы мы ни отличались от других. Само то, что мы несовершенны, подтверждает: мы полноправные представители человечества и потому всегда связаны с целым.

Иллюзорное совершенство

Однако очень часто мы идем на поводу у своего сознания и начинаем верить, что можем и даже *должны* быть не такими, какие мы есть. Никому не нравится чувствовать себя небезупречным, но некоторым людям смириться с несовершенством особенно трудно. Перфекционизм — это болезненная потребность достигать поставленных целей, возможность не дотянуть до идеала здесь даже не рассматривается. Перфекционисты испытывают огромный стресс и беспокойство: им нужно, чтобы все получилось так, как надо, а когда так не выходит, они страшно переживают. Нереально завышенные ожидания неизбежно приводят к разочарованию. Из-за того что перфекционисты видят все в черно-белом цвете — либо я само совершенство, либо ни на что не гожусь, — они все время недовольны собой.

Том писал исторические романы и достойно на них зарабатывал, правда, никогда не добивался большого успеха. Авторские

гонорары покрывали все его расходы (что для писателя вообще-то серьезное достижение), но Том понимал, что не будет доволен, пока не напишет бестселлер. Наконец к нему пришла настоящая удача. Его новый роман получил хвалебный отзыв от New York Times, и несколько телеканалов и радиостанций пригласили его на интервью. Доходы от продажи книги стали быстро расти. Вскоре Том уже представлял себе надпись «Бестселлер номер один» на мягкой обложке. Но хотя книга прекрасно продавалась и даже попала в список бестселлеров (под номером 23), Том не был счастлив. Он думал только о том, что продажи вообще-то могли бы быть и повыше. Он не был номером один и даже не попал в первую десятку. Как ни странно, подавленность Тома усилилась *после* того, как взлетели продажи, поскольку «лучший» вариант уже крепко засел у него в голове. Ему было недостаточно быть просто хорошим, поэтому он чувствовал себя неудачником даже несмотря на то, что добился настоящего успеха. Эта история прекрасно иллюстрирует коварную сущность перфекционизма и показывает, какие страдания он может вызывать.

Итак, есть ли в перфекционизме что-нибудь хорошее? Намерение сделать все от себя зависящее вроде бы никак нельзя посчитать недостатком. Стремление достигать целей и обычай ставить себе высокую планку — вполне нормальные и полезные черты. Но когда уважение к себе зависит *только* от продуктивности и успешности, когда у человека нет никакого права на неудачу, стремление к цели превращается в наваждение и приводит к обратным результатам. Результаты исследований свидетельствуют, что у перфекционистов гораздо чаще возникают пищевые расстройства, тревожность, депрессия и целый букет психологических проблем[51].

Если бы мы были совершенны, мы были бы не людьми, а Барби и Кеном — пластмассовыми фигурками, приятными на вид, но мертвыми, как дверная ручка. Теплая, дышащая человеческая жизнь — это непрерывно развертывающееся чудо, а не статичное состояние безупречной одинаковости. Быть живым значит не только радоваться и торжествовать, но и бороться и отчаиваться. Требуя совершенства, человек поворачивается спиной к реальной жизни, ко всему богатству человеческих переживаний. К тому же совершенство — это скучно! Популярный ютюбовский персонаж Келли (девушка-подросток, которую играет комик Лайам Кайл Салливан)

прекрасно это усваивает; характерным скучающим тоном она говорит: «Бывала я на небесах. Пять минут прошло — и я: “Все, пора линять отсюда!”»[52] Ну разве это не так? Неужели вы действительно хотели бы жить в мире, где все и каждый по отдельности — само совершенство? Ведь *именно* нежеланное и неожиданное придает жизни интригу и увлекательность!

Благодаря своему несовершенству мы можем двигаться вперед и учиться. Нравится нам это или нет, но мы учимся в основном тогда, когда садимся в лужу, так же как в детстве, когда мы только учились ходить. Родители могут миллион раз сказать ребенку, чтобы он не дотрагивался до горячей плиты, но только действительно обжегшись, он поймет, почему этого не стоило делать. Возможности для обучения, заключенные в неудаче, помогают осуществлять мечты. Вот что сказал, например, ресторатор Вольфганг Пак: «Тот единственный мой ресторан, который не “взлетел”, научил меня большему, чем все остальные, пользовавшиеся успехом». Да, неудача огорчительна. Но она временна и в конечном итоге наделяет мудростью. Неудачу можно воспринимать как элемент жизненного ученичества. Будь мы совершенны и имей все ответы, мы никогда не стали бы задавать вопросов и не смогли бы открыть ничего нового.

Взаимосвязанность

Осуждая себя за несостоятельность, мы обычно исходим из того, что есть отдельная, четко очерченная сущность под названием «я», которая ответственна за неудачу. Но так ли это? Кто мы такие, как рассуждаем, что делаем — во всем этом мы неразрывно переплетены с другими людьми и событиями, из-за чего выбор виновного становится довольно сомнительным делом. Допустим, что-то постоянно вызывает у вас безудержную злость, и вы себя за это критикуете. По каким причинам и при каких обстоятельствах вы разозлились? Возможно, свою роль в этом сыграли гены. Но разве вы выбирали себе гены, прежде чем войти в этот мир? Конечно нет, ваш генотип обусловлен факторами, которые абсолютно от вас не зависят. А может быть, вы выросли в доме, где все ссорились друг с другом, где крик и злость были единственным способом заставить других вас услышать. Но разве вы хотели, чтобы у вас была такая семья?

Если мы возьмемся внимательно исследовать свои «личные» неудачи, нам вскоре станет ясно, что они не зависели от нашей воли. Как правило, внешние обстоятельства, словно сговорившись, формируют определенные ситуации без всякого нашего участия. Если бы вы могли контролировать неадекватные мысли, чувства и поступки, их бы давно уже не было. Вы бы уже отделались от своей темной, озабоченной, невротической стороны и превратились в спокойного и уверенного жизнелюба. Конечно, вы не полностью контролируете свои поступки, иначе поступали бы только так, как считаете правильным. Почему же вы так сурово осуждаете себя за то, что вы такой?

Мы отображение миллионов предшествующих обстоятельств, сошедшихся в одной точке и вылепивших нас — таких, какие мы есть в этот момент. Экономический фон и социальное происхождение, давние связи и разговоры, культура, семейная история, гены — все это сыграло огромную роль в формировании того человека, каким мы являемся сегодня. Дзенский мастер Тит Нат Хан называет это «со-бытием».

> Если вы поэт, то ясно увидите в этом листе бумаги плывущее облако[53]. Без облака не будет воды, без воды не вырастут деревья, а без деревьев не сделаешь бумагу. Поэтому облако здесь, внутри. Существование этого листка зависит от существования облака. Бумага и облако так близки.

Многим людям страшно признавать эту фундаментальную взаимосвязанность, ведь тогда придется признать, что их мысли и поступки не вполне им подвластны. Они боятся почувствовать себя беспомощными. Однако иллюзия контроля есть не что иное, как иллюзия. К тому же она причиняет вред, подталкивая к самоосуждению и самообвинению. А ведь на самом деле в суровом осуждении себя не больше смысла, чем в осуждении урагана. Пусть мы даем им имена вроде Катрины и Риты, но ураган не автономная система. Ураган — это скоротечное изменчивое явление, обусловленное определенным набором взаимосвязанных обстоятельств: такого-то атмосферного давления, такой-то температуры у поверхности земли, влажности, скорости ветра и так далее. Это относится и к нам: мы не автономные системы. Подобно природным закономерностям,

человек — это скоротечное изменчивое явление, обусловленное определенным набором взаимосвязанных обстоятельств. Без пищи, воды, воздуха и крова мы бы погибли. Без своих генов, родных, друзей, культуры и истории отношений мы бы не вели и не чувствовали себя так, как сейчас.

Когда мы соглашаемся с тем, что мы результат действия бесчисленных факторов, с которыми обычно себя не связываем, оказывается, что нам не нужно принимать «личные неудачи» на свой счет. Признав себя элементом сложного переплетения причин и обстоятельств, мы перестаем быть излишне критичными к себе и другим людям. Глубокое понимание сущности со-бытия позволяет с состраданием относиться к себе: мы делаем все, что можем, имея на руках те карты, которые сдала нам жизнь.

На этом месте рассуждения часто прерываются громким «Но!». Чем плохо оценивание? Разве нам не нужно себя оценивать, чтобы отделять хорошее от дурного? Чтобы отвечать за свои ошибки?

Здесь важно провести различие между оцениванием и проницательной мудростью[54]. Проницательная мудрость — это когда мы признаем вред и несправедливость, но также обращаем внимание на причины и обстоятельства ситуации, в которой был причинен вред и проявлена несправедливость. Если подходить к нарушителям с сочувствием, а не с резким порицанием, можно разорвать порочный круг конфликтов и страдания.

Представьте, что вы услышали о таком происшествии: молодой человек грабил банк и, когда кассир попыталась позвать кого-нибудь на помощь, выстрелил и ранил ее в руку. Вероятно, в первый момент вы его резко осуждаете: он чудовище, и его нужно посадить в тюрьму до конца его дней. Вот и все. Но потом вы узнаёте подробности его прошлого. Его родители были наркоманами. В одиннадцать лет он оказался на улице и, чтобы выжить, вынужден был драться и красть. Он пытался устроиться на работу и зажить честной жизнью, но его каждый раз увольняли, потому что он толком не умел ни читать, ни писать, и в конце концов он вернулся на преступный путь. Ваше отношение к преступнику, должно быть, начинает смягчаться. Может быть, вы даже начинаете ему сочувствовать. Это не значит, что вы освобождаете его от ответственности за преступления или считаете, будто то, что он совершил, нормально. Возможно, вы по-прежнему уверены: его нужно посадить в тюрьму,

чтобы оградить общество от опасности. Тем не менее вам стало понятнее, какие обстоятельства вынудили его поступить именно так, и вы сохраняете уважение к его человеческой сущности. И кто знает: может быть, если ему окажут помощь и поддержат — то есть изменятся обстоятельства, — он даже сумеет стать другим человеком.

Вот что такое проницательная мудрость в противоположность оцениванию. Оценивание разделяет людей на плохих и хороших, пытаясь свести их сущность к банальным категориям. Проницательная мудрость отдает должное всей сложности и неоднозначности. Жизнь складывалась так, что в итоге произошло то-то и то-то, но в других условиях все вполне может пойти по-другому.

Иисус, как известно, сказал: «Кто из вас без греха, пусть первым бросит в нее камень». И позже, когда умирал на кресте: «Отче! Прости им, ибо не ведают, что творят». Смысл ясен: нам нужно относиться с пониманием и состраданием даже к тем, кто поступает совсем неправильно, в том числе к самим себе.

Упражнение 1. Избавляемся от характеристик, которые даем себе, отдавая должное взаимосвязанности

Выберите одну из своих черт, которая часто вызывает у вас самоосуждение и является важной составляющей вашего представления о себе. Может быть, вы считаете себя застенчивым, ленивым, злым и т. п. Затем ответьте на следующие вопросы:

1. Как часто у вас проявляется эта черта — бóльшую часть времени, иногда, лишь изредка? Каким вы становитесь, когда эта черта не проявляется? Вы по-прежнему остаетесь собой?

2. Есть ли какие-то определенные обстоятельства, которые, как вам кажется, выявляют эту черту, тогда как в других обстоятельствах она незаметна? Действительно ли эта черта является определяющей, учитывая, что она заявляет о себе только в определенной ситуации?

3. По каким причинам и в каких условиях у вас появилась эта черта (переживания раннего детства, гены, трудные жизненные ситуации и т. д.)? Если ваша черта отчасти обусловлена этими «внешними» силами, правильно ли считать, что она отражает вашу внутреннюю сущность?

4. Вы обзавелись этой чертой по собственному выбору? Можете ли вы выбирать, обнаруживать эту черту или нет? Если нет, то почему вы себя за нее осуждаете?

5. Что происходит, когда вы заново формулируете свою самооценку, переставая придавать этой черте определяющее значение? Например, вместо того чтобы говорить: «Я злой человек», — говорите: «Иногда, в определенных обстоятельствах, я злюсь»? Меняется ли что-нибудь, когда определяющая роль этой черты снижается? Появляется ли у вас больше простора, свободы, спокойствия в душе?

У каждого из нас есть общечеловеческие ограничения. Мы, все до единого, находимся в одном непростом положении. Как сказал английский писатель Джером К. Джером: «Именно ошибки и неудачи, а не достоинства, сближают нас друг с другом и приносят сочувствие. Именно глупые поступки нас объединяют». Если вы понимаете, что несовершенство свойственно всем людям, сострадание к себе дает ощущение связанности, которое необходимо для преуспевания и полного раскрытия человеческого потенциала. Вместо того чтобы пытаться удовлетворить свою потребность в одобрении и принадлежности вовне, мы можем сделать это, заглянув в себя.

Моя история. А что вообще нормально?

Сочувствие к себе и в особенности признание общности человеческого положения помогли мне справиться с самой тяжелой на сегодняшний день ситуацией в моей жизни. Через пару лет после того, как я получила работу в Техасском университете в Остине, у меня родился прекрасный маленький мальчик по имени Роуэн. Когда ему было восемнадцать месяцев, мы поняли, что с ним что-то не так. Он не показывал ни на что пальцем, хотя большинство малышей научаются этому к году. Он не поворачивал голову, когда мы звали его по имени, не называл меня мамой, вообще никак меня не называл. Он произносил всего пять слов (все — на букву «Б») и несколько имен — в основном паровозиков из мультсериала «Томас и его друзья». Он часами, словно зациклившись, выстраивал в линию своих игрушечных животных. Он закатывал жуткие истерики ни с того ни с сего. Я знала: быть мамой трудно, но не думала, что

настолько. Почему мне не удается прекратить эти выходки? Может быть, я плохая мать? Может быть, я недостаточно строга?

Да, я подозревала, что у Роуэна может быть отклонение в развитии. Но какое: проблемы со слухом, задержка развития речи, расстройство процесса обработки слуховой информации? Я возила его ко всевозможным специалистам. Заказывала все книги, которые, как мне казалось, могли помочь. Делала абсолютно все, *за исключением* серьезного обследования Роуэна на предмет аутизма. Оглядываясь назад, я сейчас понимаю, что, должно быть, подсознательно заподозрила аутизм, но мое сознание не допускало этой мысли. Что бы там ни было с Роуэном не так, думала я, этот милый, очаровательный, забавный ребенок никак не может быть аутистом. Ведь он такой нежный и ласковый и смотрит прямо в глаза. Детям-аутистам не полагается этого делать, разве не так? Помню, однажды, когда Роуэн одарил меня своей чудесной, светлой улыбкой, я даже полушутя сказала мужу: «Во всяком случае мы знаем, что он не аутист!»

Но вот однажды, когда я паковала вещи, собираясь к вечеру ехать в центр ретрита на практику медитации в тишине, я поняла, что не могу больше отмахиваться от ноющего беспокойства. Я сделала несколько глубоких вдохов, подошла к компьютеру и напечатала: «Аутизм, ранние признаки». На сайте, который я открыла, говорилось, что, если у ребенка наблюдаются хотя бы три признака из десяти перечисленных, значит, аутизм вполне вероятен и ребенка нужно как можно скорее показать специалисту. У Роуэна оказалось девять из десяти. Отсутствие прямого зрительного контакта было единственным признаком, которого у него *не* наблюдалось.

В тот момент я поняла, что Роуэн аутист. Я позвонила Руперту и все ему рассказала. Он был потрясен не меньше меня. «Я отменю свой ретрит», — сказала я. «Нет, поезжай, — сказал он. — Тебе это нужно. А мне нужно, чтобы ты была сильной и собранной, чтобы ты могла помочь *мне*, когда вернешься». Я проплакала два часа, всю дорогу до центра, и следующие четыре дня сидела в медитации, захлестываемая болью от понимания, что мой сын аутист. «Как это может быть?» «Неужели Роуэн от нас ускользает?» «Как мы справимся?» Я позволила себе прочувствовать весь свой страх и горе. Я подарила себе все милосердие и сострадание, на какие была способна. Если в голову закрадывалась виноватая мысль («Ну как можно горевать по Роуэну, когда я так его люблю?»), я не

давала себе отдаться самоосуждению. Мое горе было очень естественным чувством, которое в таких ситуациях испытывают все родители.

Когда я вернулась из центра ретрита, нам с Рупертом пришлось привыкать к тому, что теперь наша жизнь такая. Все наши мечты об идеальном сыне (мы, конечно, полагали, что когда-нибудь он окончит вуз, как я, или станет преуспевающим писателем, как его отец) разбились. Наш мальчик оказался аутистом.

Признаюсь, что временами эти переживания заставляли меня жалеть себя — например, когда я гуляла с Роуэном в парке и смотрела на других мам, с «нормальными» детьми. Ну почему у меня не такой ребенок? Почему Роуэн не может хотя бы ответить, когда другой малыш спрашивает, как его зовут? Почему другие дети кривятся, видя, какой он странный? Я чувствовала себя отдельной, одинокой, отрезанной от мира «нормальных» семей. Во мне все кричало: «МАТЕРИНСТВО НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ТАКИМ! ЭТО НЕ ТОТ ПЛАН, КОТОРЫЙ Я СТРОИЛА! ПОЧЕМУ ИМЕННО Я?» Но, к счастью, сочувствие к себе не дало мне зайти слишком далеко. Наблюдая, как другие дети качаются на качелях или съезжают с горки, я напоминала себе, что в большинстве семей воспитание детей сопряжено с трудностями. Это может быть не аутизм, а любая другая из огромного множества проблем: депрессия, нарушение пищевого поведения, пристрастие к наркотикам, запугивание в школе, серьезная болезнь. Я смотрела на другие семьи в парке и говорила себе, что у них, конечно же, есть свои беды и горести, а если их нет сейчас, то они когда-нибудь появятся. Вместо того чтобы причитать «бедная я», я пыталась соединиться сердцем со всеми родителями, которые в трудных обстоятельствах стараются делать все от них зависящее. Как насчет миллионов родителей в развивающихся странах, чьим детям не хватает даже еды? Конечно, я была не единственной, кому приходилось туго.

Эти размышления имели двоякий результат. Во-первых, я прочувствовала всю непредсказуемость человеческого существования. Мое сердце наполнилось состраданием ко всем проблемам и горестям, связанным с родительством, но также к радости, любви и чуду, которые дарят нам дети. И во-вторых, я увидела свою ситуацию гораздо более ясно. Я не попалась в ловушку: не убедила себя, что другим родителям легче, чем мне; я все время помнила, что бывает

и хуже — куда хуже. По большому счету, аутизм не так уж страшен, и мы можем оказать Роуэну огромную помощь. Но главным даром сочувствия к себе было самообладание, необходимое для того, чтобы принимать меры, которые в конечном счете Роуэну помогли.

И что, наверное, еще важнее, сосредоточенность на мысли об общности людей помогла мне любить Роуэна таким, какой он есть. Когда я вспоминала о том, что проблемы и трудности — это нормально, мне легче было преодолевать горечь от того, что у меня не «нормальный» ребенок.

Да и что вообще нормально? Да, Роуэну было трудно выражать свои мысли и чувства словами и взаимодействовать с людьми так, как это принято, но он был любящим и счастливым ребенком. Быть человеком не значит соответствовать некоему стандарту; это значит быть таким, каким лепит тебя жизнь: со своими сильными сторонами и слабостями, удачами и трудностями, причудами и странностями. То, что я приняла и прочувствовала общность человеческого положения, помогло мне сочувственно принять Роуэна и свою роль — роль матери ребенка-аутиста.

Глава пятая

Быть внимательным к тому, что есть

Нельзя остановить волны, но можно обучиться серфингу.

Джон Кабат-Зинн, «Куда бы ты ни шел — ты уже там»*

Третий ключевой компонент сочувствия к себе — осознанность, то есть ясное понимание и безоценочное принятие того, что происходит в данный момент. Иными словами — готовность к реальности, какой бы она ни была. Идея в том, что нужно видеть вещи точно такими, какие они есть, чтобы откликаться на текущую ситуацию самым сострадательным — а значит, самым эффективным — образом.

Остановиться и заметить момент страдания

Чтобы проявить к себе сострадание, нужно сначала понять, что мы страдаем. Мы не можем исцелить то, чего не чувствуем. Как уже говорилось, мы часто не идентифицируем чувства вины, неполноценности, грусти, одиночества и т. д. с моментами страдания, на которые можно отвечать состраданием. Когда вы смотритесь в зеркало и вам кажется, будто у вас слишком маленький рост или чересчур большой нос, разве вы говорите себе тут же, что это чувство неадекватности болезненно и заслуживает доброго, заботливого отклика? Когда начальник вызывает вас к себе и сообщает, что вы плохо работаете, разве первое ваше побуждение — утешить себя в этот тяжелый момент? Вероятно, нет.

Нам определенно больно оттого, что мы не соответствуем своим идеалам, но сознание стремится сконцентрироваться не на боли, а на самой неудаче. А это совершенно разные вещи. В тот момент,

---

* Кабат-Зинн, Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни. М. : Эксмо-Пресс, 2019. *Прим. ред.*

когда мы замечаем в себе что-то неприятное для нас, внимание, как правило, целиком сосредоточивается на наших мнимых недостатках. Мы в этот момент видим все в таком ракурсе, который не позволяет осознать, что ощущение несовершенства причиняет нам страдания, и уже тем более не позволяет откликнуться на эти страдания сочувствием.

Страдания из-за собственной неполноценности не единственное, что мы обычно игнорируем. Мы удивительно бесцеремонно обращаемся с собой, когда в жизни случается что-нибудь плохое не по нашей вине. Допустим, у вас серьезно заболела мама или кто-то врезался в вашу машину сзади на скоростной трассе. Большинство людей, если и не винят себя в сложившейся ситуации, как правило, в таких случаях немедленно фокусируются на разрешении проблемы. Мы тратим огромное количество времени и сил на то, чтобы выйти из критической ситуации: записываемся к врачам, звоним в страховую компанию и т. д. Все это, безусловно, важно, но не менее важно признать, что такие происшествия отнимают у нас массу душевных сил. Нужно сделать передышку и отдать себе отчет в том, что нам тяжело и наша боль достойна доброго, заботливого отклика. Если не обращать внимания на эти страдания, беспокойство и стресс будут только расти. Забывая о необходимости подпитывать себя изнутри, мы рискуем истощить свои силы, выдохнуться, поддаться эмоциям.

В том, что мы так часто игнорируем собственную боль, нет ничего удивительного: мы физиологически запрограммированы на то, чтобы ее избегать. Боль сигнализирует: что-то не в порядке — и включает механизм «бей или беги». Она кричит: «Прочь отсюда, здесь опасность!» Представьте, что было бы, если бы боль не могла передавать нам такие повседневные сигналы, как «Палец прищемило дверью машины, быстро открой дверь и убери его!» Из-за врожденной склонности уклоняться от боли нам бывает чрезвычайно трудно обратиться к боли лицом, объять ее, побыть с ней — такой, какая она есть. Вот почему очень многие люди отгораживаются от своих эмоций. Это очень естественно.

Как раз таким был Джейкоб. Он избегал конфликтов и, если видел, что человек начинает расстраиваться, бросался его успокаивать. Он просто не хотел сталкиваться ни с какими острыми переживаниями. Джейкоб был хорошим человеком, но не желал

признавать, что в прошлом ему причинили огромную боль. Его мать была очень известной телевизионной актрисой и активно занималась своей карьерой. Она часто оставляла Джейкоба на попечение нянь, а сама работала на съемочных площадках. Чувствуя, что карьера для матери важнее него, Джейкоб подсознательно негодовал каждый раз, когда мать работала. Но ему было страшно признаться себе в этой злости: он боялся возненавидеть мать и разрушить любовь и привязанность, которые к ней испытывал. Поэтому он подавлял свой гнев.

Несколько лет назад у Джейкоба началась депрессия, и он стал ходить к психотерапевту. Тот помог ему понять, что отчасти его депрессия вызвана скопившейся в нем злостью на мать и тем, сколько усилий он тратит на подавление этой злости. Ему нужно было вступить в контакт со своими подлинными чувствами. Но когда Джейкоб наконец вытянул из себя эту злость, у него не получилось внимательно посмотреть и осознать ее. Злость захлестнула его, у Джейкоба как будто оказался в руках боевой автомат. Он бросился в свои эмоции с головой и стал заводиться все больше и больше, думая о том, как «ужасно» мать с ним обращалась. Он начал считать ее каким-то самовлюбленным чудовищем — этакой Нормой Десмонд из «Бульвара Сансет». Одним словом, это была истерика, а не осознанность. К сожалению, у людей, только начинающих работать с тягостными чувствами, часто наблюдаются такие резкие перепады.

Поглощенность болезненными чувствами

Большинство из нас, подобно Джейкобу, знают по себе, что такое подавление чувств и последующий эмоциональный взрыв. Мне нравится обозначать этот процесс термином «сверхидентификация». Эмоции столь сильно захлестывают наше восприятие себя, что реальность полностью исчезает. Не остается ментального пространства на то, чтобы сказать: «Что-то я чересчур разгорячился. Может быть, нужно взглянуть на это как-то по-другому». Вместо того чтобы отступить на шаг и объективно оценить, что происходит, мы забираемся в самые дебри. Наши мысли и чувства кажутся прямым отражением реальности, и мы забываем, что воспринимаем все предвзято.

Однажды к нам из пригорода приехали моя мама и свекровь и взяли мою машину, чтобы прогуляться с Роуэном. У меня серебристая «Тойота»-гибрид с системой бесключевого доступа — то есть нужно подержать ключ у двери машины, и она откроется. Нет ни кнопки, на которую нужно нажать, ни ключа, который нужно вставить. Эта новинка немного нервировала маму со свекровью: они ей просто не доверяли. Погуляв с Роуэном и вернувшись на парковку, они попробовали поднести эту магическую штуковину к двери машины, но она, конечно, не сработала. Мама снова и снова пыталась открыть дверь, но ничего не получалось. «Что я говорила?! На эти новомодные прибамбасы никак нельзя полагаться!» Обе бабушки очень расстроились: они тут застряли, до дома час езды, рядом озадаченный ребенок — и все из-за какой-то дурацкой технической новинки. Что делать?

Они позвонили в местный дилерский центр «Тойоты», где им посоветовали связаться с мастером по замкам, договорились с мастером, и тот выехал. И тут они увидели на стоянке охранника. Может быть, пока суд да дело, он сумеет помочь. «Сэр, мы не можем открыть нашу “Тойоту”-гибрид вот этим идиотским ключом; вы когда-нибудь таким пользовались?» Мужчина взглянул на ключ, затем на машину. «Хм, леди, вы сказали, это “Тойота”-гибрид? Но эта машина не гибрид. Это даже не “Тойота”». Моя машина стояла на три места дальше. Мама и свекровь были настолько поглощены своими эмоциями, что ни той, ни другой и в голову не пришло сделать очень разумный шаг — проверить, в ту ли машину они пытаются попасть! Вспоминаются бессмертные слова Чарли Чаплина: «Жизнь — это трагедия, когда видишь ее крупным планом, и комедия, когда смотришь на нее издали».

У меня есть еще одна причина называть этот процесс сверхидентификацией. Чрезмерно бурные реакции — а вернее, сверхреакции — особенно часто возникают тогда, когда дело касается самовосприятия. Если я боюсь осуждения других людей (предположим, мне нужно выступить на публике и я нервничаю), то чувства, возникающие при мысли о предстоящем выступлении, будут чрезвычайно искажать реальность. Вместо того чтобы просто отметить свою нервозность, я начну прокручивать в голове подробнейшие сценарии отторжения: люди смеются надо мной, забрасывают меня тухлыми помидорами и так далее.

Эмоциональные сверхреакции такого рода часто вызваны стремлением не выглядеть в своих глазах неполноценным или «плохим». Когда наше мнение о себе находится под угрозой, ситуация начинает очень быстро накаляться. Приведу вам недавний (признаюсь, совсем недавний) пример собственной сверхреакции. Я думала, что потеряла справку об уплате налогов, присланную Налоговой службой США; я запросила ее несколько месяцев назад и только что получила по почте. Срок регистрации справки быстро приближался. Я собралась выслать ее бухгалтеру, но мне не удалось ее найти. Я искала, искала, но все без толку. Я запаниковала. Катастрофа! Я в жуткой опасности! Я разозлилась и совсем перестала соображать — в общем, слетела с катушек. В основе моей реакции лежал страх, что я просто растяпа, что моя неорганизованность (куча писем на моем кухонном столе напоминает груду опавших листьев) теперь мне аукнулась. К счастью, в конце концов я осознала, что происходит, и сумела внимательно отнестись к своей реакции. Да, я встревожилась из-за потери справки, но разве все действительно настолько плохо? Я всегда могу запросить у налоговой еще одну справку; хоть это и напряжно, но не конец же света. Мне даже удалось вспомнить о том, что надо посочувствовать своему беспокойству и признать, что вообще-то у меня очень напряженная жизнь и, с учетом всех обстоятельств, я довольно организованна. Я сделала паузу, чтобы утешить себя в этой болезненной ситуации и напомнить себе, что такие вещи случаются.

Через некоторое время домой вернулся Руперт. Он смущенно признался, что случайно набросал список покупок на обратной стороне конверта из налоговой, так что справка все-таки не потерялась. Вместо того чтобы накинуться на него с упреками (что я, вероятно, сделала бы, если б до сих пор осуждала себя за несостоятельность), я сумела посмеяться над этой ситуацией. Как часто мы делаем из мухи слона? Как часто создаем иллюзию, что всё хуже, чем есть на самом деле? Если мы будем внимательно относиться к своим страхам и беспокойству, избегая сверхидентификации, мы сможем уберечь себя от огромного количества неоправданной боли. Как сказал французский философ XVII века Мишель Монтень: «Моя жизнь полна страшных несчастий, большинство из которых никогда не происходили».

Осознанность возвращает нас в настоящий момент и погружает в то состояние спокойного осознания, которое составляет основу

для сочувствия к себе к себе. Подобно чистой спокойной глади пруда, осознанность идеально, без искажений отражает происходящее. Мы больше не увязаем в мелодраматических эмоциях; осознанность позволяет взглянуть на ситуацию шире и помогает удостовериться, что наши страдания оправданны.

Осознание осознания

Когда мы замечаем свою боль, не преувеличивая ее, мы осознаем ее. Осознанность подразумевает наблюдение за тем, что происходит в поле осознания, — таким, какое оно есть именно здесь и сейчас. Я очень хорошо помню, когда впервые испытала состояние осознанности. Мне было лет двенадцать, я вернулась из школы и была дома одна. На журнальном столике лежала книга Рам Дасса «Быть здесь и сейчас»*. Она лежала там уже несколько месяцев, но только в этот день я по какой-то причине задумалась, что означают эти слова. БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Хм. Я и так здесь, и вот оно, сейчас. Я пересекла гостиную. Все еще здесь и все еще сейчас. Потом зашла на кухню. Все еще здесь, все еще сейчас. А где же еще я могу быть, как не здесь? И когда еще это может быть, как не сейчас? И вдруг меня осенило: есть *только* здесь и *только* сейчас. Куда бы мы ни шли и что бы ни делали, мы здесь и сейчас. У меня закружилась голова от возбуждения, и я побежала по дому, изумленно хохоча. ЗДЕСЬ! СЕЙЧАС! ЗДЕСЬ! СЕЙЧАС! ЗДЕСЬ! СЕЙЧАС! Я постигла суть одной из главнейших данностей жизни: *осмысленное осознание существует только здесь и сейчас.*

Почему это так важно? Потому что это наблюдение помогает нам увидеть, что мысли о прошлом и будущем — это просто мысли, не более того. Прошлое существует только в памяти; будущее существует только в воображении. И вместо того чтобы теряться в потоке мыслей, мы можем отступить на шаг, вглядеться и сказать: ага, вот что я думаю, чувствую, переживаю *прямо сейчас.* Мы можем пробудиться и увидеть то, что реально свершается в настоящий момент.

Осознанность иногда считают формой метаосознания, то есть осознания осознания. Я не просто чувствую злость — я осознаю́, что сейчас чувствую злость. Я не просто чувствую, что у меня мозоль

---

* Дасс, Р. Быть здесь и сейчас. М. : Эксмо, 2021.

на пятке, — я осознаю́: сейчас я чувствую, что у меня волдырь на пятке. Я не только думаю о том, что скажу завтра на собрании, — я осознаю́: сейчас я думаю о том, что скажу завтра. Различие между тем и другим может показаться смутным, несущественным, однако оно играет огромную роль, если мы говорим о способности эффективно откликаться на сложную ситуацию. Когда мы можем ясно и объективно увидеть свое положение, мы впускаем в себя мудрость. А когда осознание сужается и увязает в мыслях и эмоциях, мы не можем поразмышлять над своей реакцией и подумать, соответствует ли она происходящему. Это ограничивает нашу способность поступать мудро.

Те, кто пишет об осознанности, часто проводят аналогию с кинотеатром. Когда ты целиком погружаешься в сюжет фильма — скажем, триллера, — ты иногда вдруг вспоминаешь, что вообще-то смотришь кино. Мгновение назад, когда ты думал, что злодей сейчас вытолкнет героиню в окно, ты в страхе вцепился в подлокотники кресла. И вдруг твой сосед чихает, и ты понимаешь, что никакой опасности на самом деле нет: *это ведь просто кино*. Ты уже не поглощен сюжетом полностью — поле осознания расширяется, и ты видишь, что в действительности происходит в данный момент. Ты просто наблюдаешь танец световых пикселей на экране. Руки на подлокотниках расслабляются, пульс выравнивается, и ты снова позволяешь себе окунуться в сюжет.

Осознанность действует очень похожим образом. Когда вы сосредоточиваетесь на том факте, что сейчас у вас есть такие-то мысли и ощущения, вы выныриваете из их сюжетной линии. Вы можете пробудиться и, оглядевшись, посмотреть на происходящее с вами со стороны. Вы можете обратить осознание на самое себя — как если бы вы вглядывались в гладь пруда и видели картинку: себя, вглядывающегося в гладь пруда. Попробуйте прямо сейчас. До сих пор вы читали слова на этой странице, не осознавая, что заняты чтением, но теперь можете прочитать это предложение, *осознавая,* что *читаете*. Если вы сейчас сидите, то, вероятно, до сих пор не замечали ощущений от соприкосновения ваших ступней с полом. Теперь сосредоточьтесь на том, что в ступнях есть определенные ощущения. Вы не только чувствуете покалывание в них (или что они теплые, холодные, затекли и т. д.) — вы теперь *осознаёте,* что у вас есть такие ощущения. Вот это и есть осознанность.

К счастью, Джейкоб в конце концов научился осознанно относиться к злости, подстегиваемой мыслями об актерской карьере матери, и перестал пускать все на самотек. Психотерапевт научил его, как до глубины прочувствовать и пережить боль и негодование, копившиеся в нем все эти годы, не убеждая себя, что история, которую он себе излагает, непременно *реальна и подлинна*. Злость была подлинной, но спокойное безоценочное осознание этой злости помогло ему понять, что подлинной была и сильная любовь матери к нему. Да, она любила свою карьеру и очень в нее вкладывалась — возможно, даже чересчур, — но отчасти это объяснялось тем, что карьера приносила деньги, необходимые для того, чтобы он, ее сын, мог взять хороший старт в жизни. В итоге Джейкоб не стал бросать матери в лицо злобные обвинения; осознанность позволила ему успокоиться и сосредоточиться. Потом он откровенно, но по-доброму поговорил с матерью о трудностях своего детства, и этот разговор даже сблизил их. Не пойди он по пути осознанности, он мог бы нанести удар по их отношениям и на то, чтобы залечить эту рану, ушли бы годы.

Зажечь светильник разума

Чтобы понять, что такое осознанность, важно провести различие между самим осознанием и осознаваемым содержанием. В поле осознания попадает все что угодно: физические ощущения, зрительные образы, звуки, запахи, вкусы, эмоции, мысли. Все это — содержание, оно приходит и уходит. Осознаваемое содержание постоянно меняется. Даже когда мы пребываем в полном покое, у нас вздымается грудь при дыхании, бьется сердце, мы моргаем, звуки возникают и растворяются в воздухе. Если бы осознаваемое содержание не менялось, мы были бы мертвы. Сама суть жизни — в трансформации и переменах.

Но что сказать об осознании, объемлющем все эти явления? О светильнике разума, высвечивающем образы, звуки, ощущения и мысли? Осознание неизменно. Это единственная из составляющих нашего бодрствования, которая постоянна и неподвижна, прочное основание, на которое опираются наши изменчивые переживания и впечатления. Они все время разные, но осмысленное осознание, которое их высвечивает, остается прежним.

Представьте себе красногрудого снегиря на фоне ясного голубого неба. Эта птичка — одна из наших мыслей или эмоций, а небо — осознанность, объемлющая эту мысль или эмоцию. Птичка выписывает хитроумные петли, пикирует, садится на ветку дерева — в общем, делает что ей вздумается, но небо остается все таким же безмятежным. Когда мы отождествляем себя с небом, а не с птицей, то есть когда наше внимание сосредоточено на самом осознании, а не на конкретной мысли или эмоции, возникающей в поле осознания, мы способны сохранять спокойствие и невозмутимость.

Это важно, поскольку, когда мы внимательны, у нас есть прибежище — место, которое мы можем занять. Наше самоощущение неподвластно осознаваемому содержанию, оно становится полноправной частью самого осознания. Мы можем замечать происходящее — злобную мысль, страх, пульсацию в виске, — не попадаясь на удочку, не давая себе поверить, что злость, страх или боль нас *определяют.* Нас не может определять то, *о чем* мы думаем и *что* мы чувствуем, если мы *осознаём:* в данный момент мы думаем и чувствуем; иначе кто этот некто, осознающий эти мысли и чувства?

Упражнение 1. Практика фиксации

Практика фиксации — важный инструмент развития осознанности. Идея этого упражнения в том, чтобы каждый раз, когда возникает какая-то мысль, эмоция или ощущение, спокойно отмечать это в уме. Это помогает научиться лучше осознавать то, что с нами происходит. Например, если я фиксирую в уме, что злюсь, начинаю осознавать свою злость. Если я отмечаю, что моя спина в неудобном положении, когда сижу за столом, я начинаю осознавать это неудобство. И тогда у меня появляется возможность мудрого отклика на текущие обстоятельства. Может, нужно сделать несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться, или потянуться, чтобы облегчить боль в спине. Практика фиксации применима в любой ситуации и помогает пробуждать осознанность в повседневной жизни.

Для выполнения этого упражнения сядьте и расслабьтесь на десять-двадцать минут. Устройтесь поудобнее, закройте глаза и начните просто отмечать всякую мысль, эмоцию, запах, звук или физическое ощущение, возникающее в поле осознания. Например: «вдыхаю», «слышу, как играют дети», «чешется левая ступня», «думаю, что надеть на вечеринку», «неуверенность», «возбуждение», «вверху пролетает самолет» и так далее. Каждый раз, когда вы осознаёте, что возникло новое ощущение,

спокойно зафиксируйте это в уме. Затем позвольте вниманию переключиться на следующее ощущение.

Может случиться так, что вы невольно задумаетесь и только через пять минут сообразите, что все это время размышляли, что съесть на обед, и совсем забыли, что нужно фиксировать ощущения. Не переживайте. Как только сообразите, что задумались, просто отметьте: «Задумался» — и снова сосредоточьте внимание на практике фиксации.

Мы можем натренировать свой мозг, чтобы он стал более внимательным и лучше осознавал, что происходит с нами в данный момент. Этот навык сослужит вам хорошую службу — позволит быть более включенным в настоящее и, видя происходящее под нужным углом, эффективно справляться с трудностями.

Откликаться, а не реагировать

Осознанность дает невероятную свободу: нам не нужно больше считать каждую свою мысль или эмоцию *реальной и подлинной*. Теперь мы видим, что мысли и эмоции возникают и уходят, и можем решать, на какие из них стоит обращать внимание, а на какие нет. Мы можем сомневаться в достоверности своих ощущений и спрашивать себя, нужно ли всерьез воспринимать ту или иную мысль или эмоцию. Осознанность дарит нам настоящий клад, огромное богатство — способность *откликаться,* а не просто *реагировать*.

Когда меня захлестывает сильная эмоция (допустим, чувствую себя оскорбленной тем, что сказала моя подруга; мне больно, и я возмущена), вероятно, отреагирую так, что потом об этом пожалею. Однажды, например, я разговаривала с подругой по телефону, и мы поспорили. Пыталась убедить ее, что, принимая такое-то решение, поступаю правильно. Сначала мы просто обсуждали мой выбор: я приводила доводы, а подруга выражала беспокойство, что такой вариант мне не подходит. Но в какой-то момент она высказала опасение, что я «наивна». Забавно, насколько резко изменился тон нашего разговора. Я почувствовала себя оскорбленной, потом разозлилась, начала повышать голос и вскоре уже кричала. Я отстаивала свою точку зрения так, словно от этого зависела моя жизнь, чрезмерно упирая на то, что сама знаю, что мне подходит, а что нет, и утверждая, будто моя подруга ничего не понимает и у нее каша в голове. И прежде чем поняла, что делаю, бросила трубку.

К счастью, мы дружим уже давно, и через несколько минут я перезвонила ей и извинилась. Когда мы возобновили разговор спокойным тоном, я поняла, что она не хотела меня обидеть, выражая опасение, что я наивна в обсуждаемом вопросе. Ее очень волновало, что я принимаю решение, не имея ни опыта, ни знаний, которые для этого необходимы. Конечно, с ее стороны было не очень корректно произносить такие слова, но ее намерения были благими, а я, безусловно, отреагировала чересчур бурно. То, что у меня был очень тяжелый рабочий день, возможно, тоже сыграло свою роль.

Если бы я сумела сохранять осознанность во время нашей беседы, я могла бы себе сказать: «*Я осознаю́, что прямо сейчас мне больно, я оскорблена и разозлилась. Я сейчас глубоко вдохну и сделаю паузу, прежде чем выпалить обвинения. Каковы ее побуждения: она что, действительно пытается меня ранить?*» Иначе говоря, если мы способны понять, что чувствуем в данный момент, мы способны не позволить этим чувствам мгновенно подтолкнуть нас к действию. Мы можем притормозить и спросить себя, действительно ли хотим произнести то, что вертится на языке, или лучше сказать что-нибудь более дельное.

Но чтобы иметь выбор, как откликаться на происходящее, нужно, чтобы у нас оставалось ментальное пространство для обдумывания вариантов. Нужно, чтобы мы могли спросить себя: что в действительности происходит именно здесь и именно сейчас? Реальна ли опасность или это просто мои *мысли* об опасности, подобные световым пикселям, танцующим на экране? Какова *фактическая* ситуация, на которую мне нужно откликнуться? Вот как мы получаем свободу, необходимую для того, чтобы поступать мудро.

И даже когда мы неспособны в текущий момент проявить осознанность (надо признать, это очень трудно сделать, когда разгораются страсти), она позволяет быстрее восстановиться после сверхреакции. Да, я не сумела себя остановить, прежде чем бросила трубку. Но мне не пришлось оправдываться еще несколько часов, дней или даже недель. Я сумела быстро понять, что произошло, внимательно отнестись к реальности (увидеть, что я сожалею о своем поступке), все исправить и пойти дальше.

В осознанности заключена необыкновенная сила: она дает необходимый простор, позволяющий откликнуться на ситуацию таким образом, чтобы это помогло нам, а не навредило. И конечно, самый большой вред наносит реактивная привычка критиковать

себя. Благодаря родителям, из-за культурной среды либо вследствие психотипа у многих из нас выработался шаблон поведения, заключающийся в том, что мы всегда ругаем себя, когда терпим неудачу или совершаем ошибку. Когда мы видим в себе что-то, что нам не нравится, мы реагируем автоматически — ругаем себя. А когда случается какая-то неприятность, наша первая реакция — немедленно перейти к решению проблемы, не дав себе время заняться своими эмоциональными потребностями. Но если мы сумеем проявить хотя бы минутное внимание к боли, причиненной неудачей, или к стрессу и мукам, вызванным тяжелыми обстоятельствами, то сможем взглянуть на них со стороны и откликнуться на боль добротой. Мы сможем утешить и подбодрить себя сочувственным пониманием. Сможем вспомнить об общности человеческого положения и взглянуть на свои горести иначе, уже не чувствуя себя столь отделенным от других. Я не только страдаю — *я осознаю́, что страдаю,* поэтому могу попытаться что-нибудь с этим сделать.

Поупражнявшись, можно превратить это в привычку, и тогда, едва заметив, что страдаете, вы тут же будете заключать себя в объятия сострадания. Считайте, что тем самым вы как будто нажимаете кнопку перезагрузки на компьютере, когда он завис. Вместо того чтобы увязать в состоянии мучительного самоосуждения или немилосердного стоицизма, можно перезагрузить сердце и ум, и все потечет заново, уже свободно. А после, что бы ни понадобилось сделать для преодоления трудностей, вы сделаете это спокойнее, решительнее, изящнее — и уж конечно, эффективнее.

Страдание = боль × сопротивление

Источник страдания один — сравнение реальности с идеалом. Когда реальность соответствует нашим потребностям и желаниям, мы счастливы и довольны собой. Когда реальность не соответствует нашим потребностям и желаниям, мы страдаем. Разумеется, шансы на то, что реальность в любой момент времени будет полностью совпадать с идеалом, примерно равны нулю. Вот почему страдание столь вездесуще.

Однажды я участвовала в медитативном ретрите с замечательным учителем по имени Шинзен Янг, и он сказал мне мудрые слова, которых я никогда не забуду. Он сказал, что ключ

к счастью — в понимании, что страдание вызывается *сопротивлением* боли. Мы не можем избежать боли в жизни, сказал он, но нам необязательно страдать от этой боли. Поскольку в том, что касается буддизма, Шинзен слегка «ботаник» (он тогда даже носил очки в роговой оправе), он выразил смысл этих мудрых слов уравнением «Страдание = боль × сопротивление». И затем добавил: «Вообще-то зависимость экспоненциальная, а не мультипликативная». Его идея заключалась в том, что нужно отличать обычную жизненную боль — тягостные эмоции, физический дискомфорт и так далее — от настоящего *страдания,* то есть душевных мук, вызываемых сопротивлением тому факту, что жизнь порой причиняет боль.

Предположим, вы застряли в мерзкой пробке. Вас это, возможно, слегка напрягает и раздражает. Вероятно, вы на несколько минут опоздаете на работу и немного устанете от сидения на месте. В целом ничего страшного. Но если вы начнете сопротивляться тому факту, что застряли в пробке, начнете мысленно кричать: «Этого не должно быть!» — то, вполне вероятно, серьезно пострадаете. Вы куда больше расстроитесь, возбудитесь и разозлитесь, чем в первом случае. Аварии на дороге из-за агрессивного вождения связаны именно с этой разновидностью сверхреакций. Ежегодно из-за агрессивного вождения погибают и получают серьезные увечья около трехсот человек в одних только Соединенных Штатах.

Причина эмоциональных страданий — в желании, чтобы все было не так, как есть. Чем больше мы отвергаем сам факт происходящего в данный момент, тем больше страдаем. Боль как газообразное вещество. Если позволить ей просто свободно *быть,* она в конце концов сама рассеется. Но если бороться с болью и сопротивляться ей, втискивать ее в ограниченное пространство, давление будет расти, пока не произойдет взрыв.

Сопротивляться боли — значит биться головой о стену реальности. Когда вы противитесь тому факту, что в поле вашего осознания возникает боль, вы добавляете к ней злость, горечь и стресс. Это только усугубляет страдания. Если в реальности уже что-то произошло, то вы никак не можете изменить эту реальность в данный момент. *Все так, как оно есть.* Можете принимать этот факт или нет — реальность все равно останется прежней.

Осознанность позволяет нам перестать сопротивляться реальности, поскольку все ощущения попадают в поле безоценочного

осознания. Она позволяет принять тот факт, что происходит что-то неприятное, даже если оно нам не нравится. Когда мы осознанно относимся к тягостным эмоциям, мы даем им возможность вести себя естественным образом — возникать и постепенно рассеиваться. Если мы можем переждать шторм относительно спокойно, мы не усугубим то, что уже случилось. Боль неизбежна; страдание — личный выбор каждого.

Упражнение 2. Осознанная работа с болью

Проведите этот небольшой эксперимент, чтобы понаблюдать, как осознанность и сочувствие к себе позволяют меньше страдать, когда нам больно.

1. Подержите в руке кубик льда в течение нескольких секунд (будет немного неприятно). Отреагируйте так, как обычно: положите кубик, когда неприятные ощущения станут невыносимыми. Отметьте, насколько сильным был дискомфорт и как долго вы продержались, прежде чем пришлось положить кубик.

2. Несколько секунд подержите кубик льда в другой руке. На этот раз, почувствовав дискомфорт, не пытайтесь ему сопротивляться. Отнеситесь к нему расслабленно и позвольте ему просто быть. Внимательно отмечайте свои ощущения: холод, жжение, покалывание и т. д. При этом к каждому из них проявляйте сострадание. (Например, можно сказать себе: «Ай, очень болит. Трудно терпеть это ощущение. Но ничего, я справлюсь».) Положите кубик, когда дискомфорт станет невыносимым. И снова отметьте, насколько сильным был дискомфорт и как долго вы продержались.

Сделав все это, сравните результаты. Изменилось ли что-нибудь, когда вы перестали сопротивляться боли? Удалось ли вам продержать кубик дольше? Был ли дискомфорт менее сильным? Смогли ли вы эмпирически подтвердить идею о том, что страдание = боль × сопротивление? Чем меньше вы сопротивляетесь, тем меньше страдаете.

Как относиться к тому, что не можешь контролировать

Иногда — не всегда, но иногда — мы можем повлиять на текущую ситуацию, чтобы в дальнейшем наше положение улучшилось. Быть осознанным в текущий момент — положение более выгодное, оно позволяет обдумать, что сделать в следующий момент, и проявить мудрость. Но когда мы встаем в позицию судьи и противимся теку-

щей ситуации, мы не только еще больше расстраиваемся и злимся — мы лишаем себя возможности сделать мудрый ответный шаг. Таким образом, осознанность позволяет не только обдумать, что можно предпринять для улучшения ситуации, но и распознать положение, когда ничего нельзя изменить и остается принять все как есть.

Эта идея прекрасно отражена в молитве о душевном покое, ставшей широко известной благодаря «Анонимным алкоголикам» и другим программам из 12 шагов:

> Господи, дай мне душевный покой, чтобы принимать то, чего я не могу изменить, мужество — изменять то, что могу, и мудрость — всегда отличать одно от другого.

Осознанность позволяет различать в происходящем с нами то, что мы можем изменить, и то, что не можем. Если мне на ногу упал тяжелый предмет, я могу его убрать, то есть могу это изменить. Но с пульсирующей болью в ноге я ничего не могу поделать, по крайней мере в этот момент. Если я приму тот факт, что попала в такую ситуацию, — и может быть, даже пошучу над собой, — мне все равно будет больно, но я сохраню относительное спокойствие, и боль рассеется. Я не осложню свое положение тем, что начну расстраиваться, выходить из себя и, может быть, даже злобно пинать обидевший меня предмет (вот вы смеетесь, но мы же все так делали!). Мое спокойствие, кроме того, поможет мне принять мудрое решение — например, приложить к месту ушиба холод, прежде чем нога раздуется.

Как ни парадоксально, происходящее у нас в голове мало поддается нашему контролю. Что появится в следующий момент в поле осмысленного осознания — загадка. Мысли и эмоции возникают без спросу и частенько злоупотребляют нашим гостеприимством. Как бы, наверное, было хорошо, имей мы внутренний фильтр для мыслей и эмоций (подобный фильтру для волокон ткани в сушильной машине), который не давал бы любым негативным мыслям и эмоциям попадать в поле осознания. Нам оставалось бы только отцепить от этого фильтра наросший комок болезненных, критических и разрушительных мыслей и выкинуть его в ведро. Но, к сожалению, сознание работает по-другому.

Возникающие мысли и чувства зависят от нашего прошлого, от опыта переживаний и общения с людьми, от особенностей мозговых

структур, фазы гормонального цикла, уровня физического комфорта, от культурной среды, от наших прежних мыслей и чувств и от многих других факторов. Как говорилось в предыдущей главе, текущее мыслительное и эмоциональное состояние формируется неисчислимым множеством причин и обстоятельств, соединившихся вместе, — обстоятельств, которые мы не можем сознательно выбирать. Мы не можем контролировать, каким мыслям и эмоциям проходить через врата осознания, а каким нет. Если мысль или эмоция оказалась нездоровой, мы не можем велеть ей уйти. Однако *мы можем изменить свое отношение к ней.*

Осуждая себя за свое текущее состояние, мы только всё усугубляем. «Какой я ужасный человек, как я мог такое подумать!» «Будь я лучше, я сейчас ощутил бы сочувствие, а не раздражение!» Но разве вы выбирали, что подумать или почувствовать? А если нет, зачем себя так осуждать? Мы можем освободить себя от пут самоосуждения, признав тот факт, что наши переживания находятся «здесь и сейчас». «Это мысли и эмоции, которые я в данный момент осознаю́». Просто констатация факта; никаких обвинений. Не нужно нападать на себя за то, что у нас возникли эти отвратительные мысли или разрушительные эмоции. Мы можем их просто отпустить. Если мы не дадим вовлечь себя в сюжет, который оправдывает их и подкрепляет, они, скорее всего, развеются сами по себе. Сорняк, не получающий воды, в конце концов зачахнет. В то же время, когда появляется благотворная мысль или эмоция, можно любовно осознать ее и дать ей расцвести.

В мудрой притче индейцев-чероки рассказывается, как старик учил своего внука жизни. «Во мне идет война, — говорит он мальчику. — Страшная война, между двумя волками. Один из них злой — это гнев, зависть, грусть, сожаление, жадность, заносчивость, жалость к себе, чувство вины, негодование, самоумаление, ложь, гордыня, самовосхваление и самомнение. Другой волк хороший — это радость, мир, любовь, надежда, покой в душе, скромность, доброта, благожелательность, отзывчивость, щедрость, правдивость, сочувствие и верность. Такая же война идет и в тебе, и в любом другом человеке». Внук подумал минуту и спросил у деда: «Какой же волк победит?» Старый чероки ответил очень просто: «Тот, которого ты будешь кормить».

Дар осознанности состоит в том, что, когда вы принимаете текущее мгновение, растет ваша способность мудро и ясно определять

мгновения будущего. Вы не только облегчаете свои страдания — вы можете правильно выбирать, как вам сейчас поступить. Если вдуматься, это очень логично, однако это не та привычка, которую многим из нас прививали с детства. На Западе нас воспитывают так, чтобы мы много знали, усердно работали и были эффективными членами общества, но никто не учит нас продуктивно работать с собственными эмоциями, особенно с тягостными.

Учиться быть осознанным

К счастью, положение дел меняется. Западные ученые начали рассказывать о том, какую пользу здоровью приносит осознанность, и привлекать внимание к идее, которая тысячи лет назад выросла из восточных традиций медитации. Сотни исследований показали, что люди, способные осознанно относиться к своим текущим переживаниям, эмоционально более уравновешенны[55]. Так, по сканам ФМРТ видно, что те, кто внимательнее относится к себе, меньше реагируют на пугающие и угрожающие картинки, что следует из оценки поведения миндалевидного тела (древней части мозга, отвечающей за запуск механизма «бей или беги»)[56]. Если вкратце, эти люди не так легко начинают «психовать» и поэтому реже попадают во власть обстоятельств. Именно поэтому психотерапевты и другие специалисты обычно обучают пациентов навыкам осознанности, чтобы помочь им справляться со стрессом, зависимостями, физической болью и другими формами страдания.

«Программа снижения стресса на основе практики осознанности» (MBSR), разработанная Джоном Кабат-Зинном[57], — одна из самых массовых и действенных программ снижения стресса в Соединенных Штатах. Курсы MBSR проводятся в сотнях больниц, поликлиник и медицинских центров в США и других странах. Интенсивная программа, рассчитанная на восемь недель, содержит упражнения, направленные на развитие осознанности. Исследования показывают, что люди, развивавшие в себе этот навык с помощью MBSR, легче и спокойнее справляются с трудностями[58]. Кроме того, MBSR помогает тем, кто испытывает хроническую боль[59]. Один из ранних экспериментов Кабат-Зинна с участием людей, страдающих от изнуряющих болей в спине, выявил, что после курса MBSR боль у них существенно снизилась (примерно на 50%).

Одна из основных практик, которым обучают на курсах MBSR, — медитация осознанности. В начале медитации рекомендуется уменьшить приток сенсорных сигналов, для чего нужно посидеть спокойно с закрытыми глазами — так легче будет отслеживать текущие переживания, не поддаваясь воздействию извне. Часто медитацию начинают с концентрации на дыхании, это успокаивает ум и обостряет внимание. Как только в сознании воцаряется относительное спокойствие, внимание начинает свободно обращаться к любой мысли, звуку или ощущению, которые появляются в поле осознания. Суть медитации в том, чтобы наблюдать за каждым переживанием без оценивания, не пытаясь прогнать его или задержать. Нужно просто позволить мыслям и чувствам возникать и пропадать, как если бы они были птицей, летящей в бескрайнем небе. Отслеживание появления и исчезновения ментальных явлений формирует навыки, помогающие сохранять осознанность в повседневной жизни.

Важно заметить, что помимо медитации, очень действенного средства развития осознанности, существуют и другие способы успокоить сознание и вытащить себя из водоворота мыслей — например, безмолвная молитва и даже уединенная прогулка по лесу. Еще один проверенный и эффективный способ — сделать несколько медленных глубоких вдохов, внимательно следя за любыми ощущениями, сопровождающими вдох и выдох. Осознанность не какая-то специальная эзотерическая практика, которую, подобно кролику, нужно вытащить из цилиндра фокусника: все мы от рождения способны осознавать, что присутствует в нашем поле осознания. А значит, нам вполне по силам быть осознанными. Главное — *намеренно* сосредоточиться на мыслях, эмоциях и ощущениях настоящего момента, дружелюбно и беспристрастно.

Упражнение 3. Осознанность в повседневной жизни

Выберите повседневное дело, занимаясь которым вы будете сохранять осознанность. Например, пока чистите зубы, пока идете от парковки до работы, во время завтрака или каждый раз, когда у вас звонит мобильный. Лучше пусть это будет дело, которым вы занимаетесь в начале дня, чтобы вы не забывали попрактиковаться в осознанности, прежде чем на вас навалятся дневные заботы. Занимаясь этим избранным

делом (предположим, шагая от парковки к офису), сосредоточьтесь на подлинных переживаниях настоящего момента.

Не нужно сразу начинать думать о том, что вы должны сделать, дойдя до рабочего места. Просто отметьте, что вы чувствуете при ходьбе. Какие ощущения возникают в ногах, когда они касаются земли? Замечаете ли вы, как меняются ощущения, когда нога то поднимается, то опускается? Какие ощущения вы испытываете при движении ног, при перемещении веса с одной ноги на другую? Какова температура воздуха? Тепло? Холодно? Постарайтесь осознать как можно больше ощущений, сопровождающих вас в пути. Лучше концентрироваться на них по очереди, чтобы они вас не захлестнули. Если обнаружите, что задумались или вами завладели эмоции, просто отметьте это и снова сосредоточьте внимание на ходьбе и сопровождающих ее ощущениях.

Вы сейчас оттачиваете навык концентрации, наращиваете «мышцу» осознанности. Впоследствии это поможет вам справляться с трудными ситуациями: вы сможете осознавать тягостные эмоции, не позволяя им себя поглощать. Все мы способны проявлять осознанность, но нужно научиться в бурном потоке жизни намеренно замедлять шаг — хотя бы на мгновение — и замечать, что происходит именно здесь, именно сейчас.

Поскольку осознанность — одна из главных составляющих сочувствия к себе, мы, совершенствуя навыки осознанности, автоматически становимся более способными себе сострадать. Уже несколько исследований подтвердили, что восьминедельный курс MBSR повышает уровень сочувствия к себе[60]. Кроме того, исследования показали, что люди, давно практикующие медитацию осознанности, проявляют к себе больше сострадания, чем те, кто только начал осваивать этот метод[61].

Итак, развитие навыка осознанности очень способствует умению сочувствовать себе; при этом две другие составляющие сочувствия к себе — доброта к себе и признание общности человеческого положения — помогают нам быть осознанными; таким образом, три компонента как бы замыкаются в круг, подкрепляя друг друга. Один из врагов осознанности — сверхидентификация: нас настолько захлестывают драматические переживания, что мы уже неспособны ясно увидеть, что происходит в настоящий момент. Если вы расстроены из-за того, что вас одолели самоосуждающие мысли, или вы чувствуете себя оторванным от окружающих, вам будет гораздо сложнее осознанно относиться к своим болезненным эмоциям. Но если удастся успокоить себя и утешить, проявив к себе доброту или взглянув на происходящее

с позиции человеческой общности, то вы освободите себе место, чтобы вырваться из этой мелодрамы, а значит, и из страданий. Сообразить, что ты реагируешь чересчур бурно, не так уж трудно, если ты ощущаешь заботу других о тебе и свою связанность с другими.

Три двери

Красота сочувствия к себе как средства, помогающего справляться с тягостными эмоциями, в том, что к нему ведут три отдельные двери. Всякий раз, когда вы замечаете, что вам больно, у вас есть три варианта действий на выбор.

- Вы можете проявить к себе доброту и заботу.
- Вы можете напомнить себе, что с болью сталкиваются абсолютно все люди, это одно из общечеловеческих переживаний.
- Вы можете внимательно осознать свои мысли и эмоции.

Стоит задействовать любую из трех составляющих сочувствия к себе при появлении тягостных чувств, как станет легче задействовать и остальные. Порой проще войти через одну дверь, порой через другую (это зависит от настроения и ситуации), но если вы уже попали внутрь, то там и остаетесь. Это значит, что вы можете воспользоваться силой сострадания, позволяющего принципиально новым, творческим способом преобразить ваши отношения с жизненной болью. Опираясь на сочувствие к себе, этот прочный фундамент, вы можете мудро руководить своими следующими шагами — так, чтобы они принесли вам больше здоровья, радости и благополучия. Вместо того чтобы поддаваться тягостным эмоциям, вы можете обойтись с ними по своему разумению. Объять их, принять и проявить к себе сочувствие, когда они возникнут. И что удивительно, вам не нужно искать помощи у кого-то или чего-то. Не нужно и ждать, когда обстоятельства сложатся именно так, как надо. Ведь как раз тогда, когда настают трудные времена и все видится в черном свете, дар сочувствия к себе становится доступнее всего.

Упражнение 4. Дневник сочувствия к себе

Попробуйте в течение недели (или сколько вам захочется) вести дневник сочувствия к себе. Ведение дневника — эффективный способ выражения эмоций; доказано, что он укрепляет как психическое, так и физическое

здоровье[62]. Вечером, когда у вас появляется несколько свободных минут, вспомните, что произошло у вас за день. Опишите в дневнике все, что вызывало у вас неприятные чувства, все, за что вы себя осуждали, и все трудности, причинявшие вам боль. (Допустим, вы разозлились на официантку во время ланча, потому что она целую вечность несла вам чек. Вы сказали ей грубость и пулей вылетели из кафе, не оставив чаевых. Потом вам было неловко и стыдно.) Записывая каждое такое событие, проявляйте осознанность, помните о человеческой общности и будьте добры к себе, чтобы сострадательно переработать свои ощущения.

Осознанность

Осознанность в данном случае означает, что вы отмечаете болезненные эмоции, которые вызвало у вас самоосуждение или сложные обстоятельства. Опишите, что вы чувствовали: грусть, стыд, страх, напряжение и т. д. Пока пишете, постарайтесь принимать и не оценивать свои переживания, не преуменьшать их, но и не сгущать краски. (Например: «Я досадовала, что она так медлит. Я разозлилась, отреагировала слишком бурно и потом почувствовала себя глупо».)

Человеческая общность

Запишите, в чем пережитое вами связано с общечеловеческими переживаниями. Например, можно напомнить себе, что быть человеком — значит быть несовершенным и что все люди попадают в подобные болезненные ситуации. («Все иногда реагируют слишком бурно; это так по-человечески».) Может быть, вам захочется поразмышлять, какие условия и обстоятельства лежали в основе этого неприятного случая. («Моя досада усугублялась тем, что я опаздывала к врачу, ехать нужно было через весь город, а дороги сегодня были забиты. В других обстоятельствах моя реакция, вероятно, была бы другой».)

Доброта к себе

Напишите себе несколько добрых слов утешения и понимания. Поддержите себя мягкими и ободряющими фразами. («Все нормально. Ты оплошала, но это не конец света. Я понимаю, как тебе было досадно; ты просто сорвалась. Я знаю, как тебе важно обходиться с другими по-доброму и как тебе сейчас плохо. Можно постараться быть на этой неделе сверхтерпеливой и сверхщедрой со всеми официантами…»)

Практикуя три составляющие сочувствия к себе с помощью этого упражнения, вы сможете упорядочивать свои чувства и эмоции и кодировать их в памяти. Если вы из тех, кто любит постоянно вести дневник, практика сочувствия к себе будет еще эффективнее и ее легче будет перенести в повседневную жизнь.

Моя история. Сквозь тьму

Покажу вам на собственном примере, как сочувствие к себе становится поистине спасительным средством. Оно снова и снова вытягивало меня из бездны отчаяния, когда я изо всех сил пыталась как-нибудь помочь Роуэну, моему сыну-аутисту. Когда мой разум сворачивал в темные закоулки страха — *что с ним будет? сможет ли он когда-нибудь жить самостоятельно? будет ли у него когда-нибудь работа, семья?* — я старалась удерживать себя в «сейчас».

> Я именно здесь, именно сейчас. Роуэн в безопасности, он счастлив. Я не имею понятия, что с ним будет и что ему готовит будущее. Это тайна, но, если я поддамся страху, это не поможет. Лучше я сосредоточусь на том, как успокоить себя и утешить. Бедная ты моя, я знаю, что прямо сейчас тебе невероятно тяжело…

Такими заботливыми словами я успокаивала свой взбудораженный ум, и мне удавалось сохранять сосредоточенность, не поддаваться чувствам, сознавать, что, как бы все ни повернулось в будущем, я люблю Роуэна именно таким, какой он есть.

В те моменты, когда мне казалось, что я больше не выдержу ни секунды, сочувствие к себе помогало мне справиться. Когда Роуэн закатывал оглушительную истерику из-за того, что не туда положил игрушечную зебру, или по какой-нибудь другой, казалось бы, пустяковой причине, я старалась внимательно следить за дыханием и сочувствовать своей боли, а не бороться с ней и не сопротивляться. Истерики аутичных детей имеют неврологическое происхождение и часто связаны с перенапряжением сенсорной системы. Такой ребенок не может прекратить истерику или утешиться с чьей-либо помощью. Родители могут только следить, чтобы он не причинил себе вреда, и ждать, когда буря уляжется.

Когда в продуктовом магазине люди поглядывали на меня осуждающе, подразумевая, что Роуэн избалованный ребенок, а я плохая мать, раз не могу его контролировать (одна мама рассказала мне, что однажды незнакомая женщина шлепнула ее ребенка-аутиста, так как посчитала, что его нужно держать «в ежовых рукавицах»), я окружала себя состраданием. Я помещала свои

болезненные чувства в широкое пространство внимательного осознания, не давая им меня захлестнуть.

Аутизм Роуэна заставил меня отказаться от претензий на то, что я могу что-либо контролировать, а осознанность научила, что это, возможно, и неплохо. Как бы мне ни хотелось выбраться из самолета, из ловушки на высоте двадцати тысяч футов, где Роуэн заходился в крике и все пассажиры глядели на нас так, словно желали нам смерти, а нам пришлось бежать в туалет (который, конечно, оказался занят), чтобы сменить Роуэну обкаканные трусы, — у меня не было выбора, можно было только справляться. **Не было выбора.** Мне оставалось только стараться как можно достойнее выбраться из этой ситуации. И как только я смирилась, на меня снизошло глубокое спокойствие. Я ощутила радость внутри, поскольку поняла, что мой душевный покой не зависит от внешних обстоятельств. Если я преодолею этот момент, то смогу преодолеть все что угодно.

Сочувствие к себе помогло мне избегать страха и жалости к себе, позволило сохранять терпение и любовь к Роуэну, несмотря на отчаяние и чувство безысходности, которые неизбежно меня посещали. Я не говорю, что никогда не срывалась. Это случалось много раз. Но и тогда я могла опереться на практику сочувствия к себе. Я могла простить себя за неправильные реакции, за ошибки, за то, что вела себя по-человечески. Не имей я в то время представления о силе сочувствия к себе, не знаю, как бы выстояла в те первые, особенно трудные годы. Поэтому я всегда буду испытывать бесконечную благодарность: знаю, что ангел сострадания сидит у меня на плече и я в любой момент могу обратиться к нему за помощью.

Часть третья

Преимущества сочувствия к себе

Глава шестая

Эмоциональная устойчивость

В глубине души вы хорошо знаете, что есть одно лишь чудо, одна сила, одно спасительное средство… и это любовь. Раз так, любите свое страдание. Не противьтесь ему, не бегите от него. Вам больно от отвращения, и ни от чего иного.

Герман Гессе, «Счастлив тот, кто способен любить. О любви»

Сочувствие к себе — невероятно мощное средство для работы с тягостными эмоциями. Оно выводит нас из замкнутого круга разрушительных эмоциональных реакций, которые так часто начинают командовать нашей жизнью. В этой главе мы рассмотрим подробнее, как сочувствие к себе способствует эмоциональной устойчивости и благополучию. Меняя отношение к себе и к жизни, мы обретаем эмоциональную стабильность, без которой невозможно подлинное счастье.

Сочувствие к себе и отрицательные эмоции

Авторы научных статей и книг неизменно и уверенно заключают, что люди, сострадающие себе, испытывают меньше беспокойства и депрессивных чувств, чем остальные[63]. Эта зависимость очень прочная: от трети до половины колебаний в проявлении беспокойства и депрессивных чувств связано с уровнем сочувствия к себе. Это означает, что сочувствие к себе — важное средство защиты от беспокойства и депрессии, в то время как самокритика и чувство неполноценности, как уже говорилось, им способствуют. Когда мы чувствуем, что никуда не годимся и неспособны справляться с трудностями, которые подбрасывает нам жизнь, в ответ на страх и стыд мы обычно замыкаемся эмоционально. Все кажется мрачным, безнадежным, и это наша точка отсчета: негативное мировосприятие

накладывает отпечаток на все, что с нами происходит. Это состояние сознания я называю «черной жижей».

Будучи прилипчивым и неприятным, оно, однако, вполне естественно. Исследования показывают, что у человеческого мозга есть сдвиг в сторону негативного[64]: мы более восприимчивы к негативной, чем к позитивной информации. Когда мы, например, оцениваем других людей и себя, мы придаем больше значения негативным фактам, чем позитивным. Поразмыслите об этом. Если вы смотритесь в зеркало перед уходом на вечеринку и видите, что на подбородке вскочил прыщ, от вашего внимания наверняка ускользнет то, что у вас изумительная прическа и потрясающий наряд. Вы видите только этот прыщ, пылающий, как мигалка на крыше «скорой помощи». И ваше мнение о том, как вы выглядите, сдвигается в соответствующую сторону. На это есть свои причины.

В природе негативная информация обычно сигнализирует об угрозе. Если ты не заметишь, что в зарослях у берега прячется крокодил, то вскоре он съест тебя на обед. Наш мозг в ходе эволюции сделался крайне восприимчивым к негативной информации, чтобы миндалевидное тело могло быстро и легко запускать механизм «бей или беги» и шансы приступить к решительным действиям ради выживания максимально выросли. Позитивная информация не так значима для выживания в непосредственном будущем, как в долгосрочной перспективе. Заметить, что в реке свежая, чистая вода, — это важно, особенно если испытываешь жажду или выбираешь место для ночлега, но на эту информацию нет нужды реагировать как можно быстрее. Таким образом, мозг уделяет позитивной информации меньше времени и внимания, чем негативной. Рик Хансон, один из авторов книги «Мозг Будды»*, писал об этом так: «Негативные переживания пристают к нашему мозгу, как к “липучке”, а позитивные отстают от него, как от тефлона». Позитивное мы, как правило, принимаем как должное, а на негативном концентрируемся так, будто от этого зависит наша жизнь.

Как только к мозгу прицепляются негативные мысли, они воспроизводятся снова и снова, словно заело пластинку. Это явление

---

* Хансон, Р., Мендиус, Р. Мозг Будды. Нейропсихология счастья, любви и мудрости. СПб. : Питер, 2019. *Прим. пер.*

называется руминацией (в английском слово rumination обозначает жевание жвачки — например, коровой) и представляет собой циклический, навязчивый, неконтролируемый процесс мышления, способный вызвать как депрессию, так и беспокойство[65]. Неотвязные мысли о негативных прошедших событиях приводят к депрессии, а о потенциально негативных предстоящих событиях — к беспокойству. Поэтому депрессия и беспокойство часто сопровождают друг друга: в основе и того и другого лежит склонность к руминации.

Результаты исследований указывают на то, что женщины куда больше склонны к руминации, чем мужчины[66], что помогает объяснить, почему женщины страдают от депрессии и беспокойства примерно вдвое чаще мужчин. Отчасти эти гендерные различия объясняются физиологией, но свою роль играет и культура. Поскольку у женщин всегда было меньше власти в обществе, они меньше могли управлять тем, что с ними происходит, и поэтому должны были бдительнее следить, нет ли опасности.

Если вы склонны к руминации или страдаете от беспокойства и депрессии, важно, чтобы вы *не осуждали себя* за это. Помните, что навязчивые негативные мысли и эмоции проистекают из подспудного стремления к безопасности. И хотя такая форма мышления порой приводит к обратным результатам, все равно можно отдать ей должное за то, что она так старательно пытается уберечь нас от зубов того самого крокодила. Помните и о том, что, хотя у некоторых людей склонность к руминации выше, чем у остальных, сдвиг в сторону негативного в той или иной мере присутствует у всех людей. Он просто заложен в наш мозг.

Избавиться от обузы

Так как же нам освободиться от хронической предрасположенности к барахтанью в черной жиже? Через сочувствие к себе. Судя по результатам исследований, люди, проявляющие к себе сострадание, испытывают меньше отрицательных эмоций[67] — таких как страх, раздражение, враждебность и душевная боль, — чем те, кто не сочувствует себе. Эти эмоции у них все равно возникают, но они не так часты, долговечны и устойчивы. Отчасти это объясняется тем, что сострадающие себе люди, как выяснилось, куда меньше

подвержены руминации[68]. Процесс руминации часто подпитывается чувствами страха, стыда и неполноценности. А поскольку сочувствие к себе противостоит именно таким ощущениям, связанным с неуверенностью и незащищенностью, оно помогает распутать клубок негативных навязчивых мыслей так же верно, как спрей от колтунов.

Если мы беспристрастно осознаём негативные мысли и чувства, мы можем уделять им внимание, не прицепляясь к ним подобно «липучке». Осознанность позволяет нам увидеть, что негативные мысли и эмоции — не более чем мысли и эмоции, и к реальности они могут не иметь никакого отношения. Поэтому мы придаем им меньше значения: мы *наблюдаем* за ними, но необязательно *верим* в них. Таким образом, мы позволяем мыслям и эмоциям, отражающим сдвиг в сторону негативного, возникать и беспрепятственно исчезать. Это дает нам возможность с большей невозмутимостью справляться с тем, что подбрасывает нам жизнь.

Один из действенных способов внимательного обращения с негативными эмоциями заключается в осознании связанных с ними физических ощущений. Может быть, вы впервые слышите об этом, но любая эмоция ощущается телом. Когда мы злимся, мы часто стискиваем челюсти или чувствуем, как внутри все сжимается в тугой комок; когда нам грустно, возникает чувство тяжести вокруг глаз; когда страшно, сдавливает горло. У разных людей эмоции поразному проявляются физически, и со временем ощущения могут меняться, но их всегда можно почувствовать телом, если очень внимательно прислушаться к себе. Когда мы ощущаем эмоции на физическом уровне, а не просто *думаем* о том, что причиняет нам боль, нам проще оставаться в настоящем. Есть разница между тем, чтобы заметить у себя «ком в груди», и тем, чтобы подумать: «Не могу поверить, что она сказала мне такое. Кем она себя возомнила?» И так далее, и так далее… Оставаясь прочно закрепленными в теле, мы можем успокоить себя и приглушить свою боль, не поддаваясь негативным чувствам.

Я почему-то часто просыпаюсь около четырех утра в плохом, беспокойном состоянии. Я лежу в постели со страхом и неудовольствием в душе, перебирая все, что у меня в жизни не так. Поскольку это случается регулярно, я научилась представлять себе это состояние довольно буквально — как разбушевавшуюся в ночи бурю.

Не погружаясь в свои мысли, я стараюсь вообразить, как у меня над головой проносятся темные тучи, несущие в себе яростные молнии и гром. Молния — это возбуждение мозга, каким-то образом связанное с циклом сна. Я стараюсь не относиться к этому состоянию слишком серьезно, но пытаюсь закрепить внимание в теле: сосредоточиться на том, как тело давит на постель, какие у меня ощущения в руках, в ногах и от соприкосновения одеяла с телом. Я стараюсь не забывать оставаться «здесь и сейчас» и просто смотреть, как буря проходит. И конечно, в конце концов я засыпаю, а когда просыпаюсь, настроение у меня куда лучше. Вот какой силой обладает осознанность. Она позволяет всецело пережить настоящий момент, не давая переживаниям тебя захлестывать.

Но часто одной осознанности не хватает для того, чтобы не застрять в депрессивном или беспокойном состоянии. Как бы мы ни старались, иногда сознание увязает в негативе. В этом случае нужно активно постараться себя утешить. Когда сознание погружается в черную жижу, мы, проявляя к себе доброту и вспоминая о взаимосвязи всех людей, начинаем чувствовать, что о нас заботятся, нас принимают, мы в безопасности. Мы уравновешиваем темную энергию негативных эмоций светлой энергией любви и связанности с другими. Благодаря ощущениям тепла и безопасности у нас отключается система противодействия угрозам и включается система привязанностей; миндалевидное тело успокаивается, и начинается активное выделение окситоцина. А как показывают исследования, окситоцин, к счастью, помогает сгладить сдвиг в сторону негативного.

В одном из экспериментов исследователи попросили участников определить, какие эмоции испытывают люди, запечатленные на фотографиях[69]. При этом половину участников попросили воспользоваться назальным спреем, в состав которого входил окситоцин, а другой половине (контрольной группе) дали спрей-плацебо. Участники, получившие дозу окситоцина, медленнее контрольной группы опознавали испуганные выражения на фото и реже путали позитивные эмоции с негативными. Это означает, что окситоцин ослабляет склонность сознания цепляться за негативную информацию.

Таким образом, сочувственное отношение к негативным мыслям и эмоциям — это хороший способ уменьшить сдвиг в сторону

негативного. Сострадание останавливает руминацию; мы начинаем смотреть на все оптимистичнее и спрашиваем: «Как я могу успокоить и утешить себя прямо сейчас?»

Упражнение 1. Работа с тягостными эмоциями в теле: смягчи, успокой, позволь

Когда у вас в следующий раз возникнет тягостная эмоция и вы захотите поработать с ней напрямую, попробуйте воздействовать на нее через тело (это упражнение займет от пятнадцати до двадцати минут).

Для начала займите удобное сидячее положение или лягте на спину на пол. Постарайтесь найти тягостную эмоцию у себя в теле. Где она расположилась? В голове, в горле, в сердце, в животе? Опишите эмоцию, фиксируя в уме ощущения: покалывание, жжение, давящее чувство, напряжение, колющая боль (увы, когда имеешь дело с эмоциональной болью, такие ощущения, как приятное бурление в животе, как правило, не возникают). Это ощущение устойчивое и твердое или изменчивое и подвижное? Иногда ощущается только какое-то оцепенение; вы можете зафиксировать и его.

Если ощущение особенно мучительно и тягостно, действуйте аккуратно. Нужно попытаться смягчить любое сопротивление этому ощущению, чтобы вы смогли глубоко его прочувствовать, однако не надо толкать себя за границы терпимого. Иногда легче вначале сконцентрироваться на внешнем крае ощущения и продвигаться внутрь, только если почувствуете, что это уже не так опасно и больно.

Когда вам покажется, что вы установили связь с болезненной эмоцией в теле, проявите сострадание. Скажите себе, что понимаете, как трудно все это сейчас ощущать, и что вы хотите, чтобы вам было хорошо. Попробуйте употреблять ласковые обращения, если это приятно; например: «Я знаю, родная, что это очень тяжело» или «Мне жаль, что тебе так больно, милая». Мысленно погладьте то место, где поселилась болезненная эмоция, — так, как если бы вы гладили по голове плачущего малыша. Заверьте себя, что все нормально, все будет хорошо и вы поддержите себя эмоционально, поможете себе пережить эти трудные моменты.

Если обнаружите, что вас одолевают мысли о ситуации, вызывающей нынешние болезненные ощущения (такое вполне может случиться), просто переключите внимание обратно на физическое ощущение в теле и начните все сначала.

Часто это упражнение дается легче, когда повторяешь про себя: «Смягчи, успокой, позволь». Эти слова напоминают, что нужно принять ощущение таким, какое оно есть, смягчить любое сопротивление ему

и при этом активно стараться успокоить и утешить себя при возникновении любого дискомфорта.

Выражая себе сострадание, следите, меняются ли физические ощущения. Может быть, они хоть немного ослабли? Становится ли постепенно легче их переносить? Чувствуете ли вы, как плотный комок напряжения начинает распадаться и смещаться? Вне зависимости от того, становится ли лучше, хуже или ничего не меняется, продолжайте проявлять сострадание к тому, что испытываете.

Когда почувствуете, что пора, встаньте, потянитесь и займитесь своими делами. Потренировавшись немного, вы увидите, что вам удается помогать себе справляться с трудными ситуациями; при этом необязательно погружаться в неприятные мысли или немедленно приступать к решительным действиям: сочувствие к себе творит с телом чудеса.

Прочувствовать до конца

Сочувствие к себе ослабляет хватку негативных эмоций, но необходимо помнить, что при этом не нужно с отвращением отталкивать их от себя. Этот момент часто вызывает недоумение, ведь народная мудрость (и известная песня Джонни Мерсера) гласит, что положительное надо подчеркивать, а отрицательное — игнорировать. Но дело в том, что попытки игнорировать негатив приводят к обратным результатам. Умственное и эмоциональное сопротивление боли только усугубляет страдание (вспомните: страдание = боль × сопротивление). Подсознание регистрирует любую попытку избегания и подавления, и то, чего мы пытаемся избежать, в результате лишь усиливается.

Психологи провели массу исследований, пытаясь определить, насколько мы способны сознательно подавлять нежелательные чувства и эмоции. Вывод однозначен: *у нас нет такой способности*. Как ни парадоксально, любая попытка сознательного подавления нежелательных мыслей и эмоций приводит лишь к тому, что они набирают силу. Участников одного известного эксперимента попросили на протяжении пяти минут сообщать, какие мысли их посещают[70]. Но прежде чем начался отсчет времени, им велели *не* думать о белом медведе. Если же все-таки они о нем подумают, они должны тут же позвонить в колокольчик. В итоге колокольчики трезвонили так, словно настало Рождество. На следующем этапе эксперимента участникам предложили пять минут размышлять о белом медведе,

представлять его себе; затем им опять велели о нем *не* думать. Они снова должны были в течение пяти минут сообщать о каждой своей мысли и, если появится мысль о белом медведе, звонить в колокольчик. На этот раз колокольчики звонили гораздо реже. Попытка подавить нежелательные мысли заставляет их настойчивее и чаще проникать в сознание, чем если бы на них сразу обратили внимание. (Интересно, что белый медведь был выбран для этого эксперимента не случайно: говорят, что Федор Достоевский, пытаясь проиллюстрировать навязчивую силу сознания, предложил своему брату встать в угол комнаты и не выходить оттуда, пока он не перестанет думать о белом медведе. Нечего и говорить, что брат в тот вечер пропустил ужин*.)

Судя по результатам исследований, люди, которые больше себе сочувствуют, значительно реже подавляют нежелательные мысли и эмоции, чем те, кому недостает сочувствия к себе[71]. Они в большей степени готовы переживать тягостные ощущения и признавать оправданность и важность своих эмоций. А все потому, что благодаря сочувствию к себе ощущают себя под защитой. Не так уж страшно повернуться лицом к эмоциональной боли, когда знаешь, что тебя будут поддерживать с начала и до конца. Подобно тому как легче открыться близкому другу, когда ты уверен, что он проявит заботу и понимание, легче открыться себе, когда ты твердо знаешь, что твоя боль будет с состраданием осознанна.

Преимущество сочувствия к себе в том, что происходит не *замена* негативных чувств позитивными, а порождение позитивных эмоций в результате *приятия* негативных. Позитивные ощущения заботы и связанности сопутствуют болезненным эмоциям. Сострадая себе, мы испытываем воздействие и солнечного света, и мрака одновременно. И, что очень важно, не подливаем масло сопротивления в огонь негатива. Сочувствие к себе, кроме того, позволяет приветствовать человеческие переживания во всей их полноте, отчего мы приобретаем цельность. По словам Марселя Пруста, «мы излечиваемся от страдания, только когда переживаем его сполна».

---

* В действительности эта история произошла в детстве с Л. Н. Толстым, а командовал его старший брат Николай. В своих воспоминаниях Толстой пишет: «Помню, как я становился в угол и старался, но никак не мог не думать о белом медведе». *Прим. пер.*

Путь к цельности

Дорога к цельности занимает время и не приводит в пункт назначения за одну ночь. В докторантуре у меня была близкая подруга Рейчел, остроумная и смышленая; но она бывала ужасно пессимистичной. Когда я в первый раз ее увидела, на ней была футболка с надписью, которая в общем-то характеризовала хозяйку: «Жизнь — сука, потому что, будь она шлюхой, все было бы просто». Рейчел представляла собой классический образец негативно мыслящего человека, ей всегда виделось, что стакан наполовину пуст, а не наполовину полон. Даже когда все шло относительно хорошо и нужно было всего лишь решить пару проблем, Рейчел в любой ситуации фокусировалась исключительно на том, что было не так. Все, что у нее в жизни складывалось, она принимала как должное, потому что это не было проблемой и с этим ничего не надо было делать. Из-за всего этого она часто испытывала тревогу и раздражение и пребывала в депрессии.

Однажды Рейчел испекла мне на день рождения шоколадный торт. Торт получился бесподобный, несмотря на то что в магазине не оказалось ее любимого сорта шоколада и ей пришлось купить другой шоколад, не такой хороший. И сколько бы я ни твердила, в каком я восторге от торта, Рейчел могла думать только о том, что он чуть менее шикарен, чем обычно. (Кажется, она говорила, что он «на вкус как подделка под кексы “Динь-дон”».) Зациклившись на этом, она пришла в такое паршивое настроение, что даже ушла от меня раньше всех.

Я терпела весь этот негатив, потому что Рейчел часто меня смешила. Например, один раз я спросила, как у нее прошло «свидание вслепую». «Жуткая скука. Я спросила у него, как дела, и он стал рассказывать — как». Молодому человеку, с которым она встречалась в докторантуре, она, однако, не казалась такой забавной, и в конце концов он ее бросил, потому что она нагоняла на него тоску. Тогда она стала ругать себя за пессимизм, отчего все только ухудшилось.

Окончив учебу, Рейчел поклялась измениться. Она прочла несколько книг о позитивном мышлении и начала каждый день повторять позитивные установки, например: «Я лучезарный человек с положительной энергетикой», «Каждый день я во всех отношениях становлюсь все лучше и лучше». Она старалась мыслить

позитивно в любых обстоятельствах, даже если в душе чувствовала себя несчастной. Но это продолжалось недолго: Рейчел выдержала всего несколько месяцев. Все это казалось ей фальшивым и отнимало слишком много сил.

Все эти годы мы с Рейчел поддерживали связь. Однажды она спросила о моих планах, и я рассказала об исследовании сочувствия к себе. Сначала это не произвело на нее впечатления: «Разве это не красивая обертка для того факта, что жизнь — отстой?» Но поскольку мы дружили давно и она ценила мое мнение, она сумела преодолеть изначальное сопротивление и выслушала мои объяснения. Потом она некоторое время молчала, и я уже подумала, что сейчас она закатит глаза и отвергнет все, что я сказала. Но она вдруг сказала, что хочет попробовать проявлять к себе больше сострадания, и попросила меня о помощи. Что ей нужно делать? И я ей рассказала.

За несколько лет до того я придумала особую практику, чтобы не забывать сочувствовать себе, и до сих пор постоянно ее применяю. Это своеобразная мантра сочувствия к себе, она очень помогает справляться с негативными эмоциями. Когда я замечаю в себе что-то, что мне не нравится, или когда у меня в жизни что-нибудь идет не так, я повторяю про себя следующие фразы:

Это момент страдания.
Страдание — часть жизни.
Пусть в этот момент я буду добра к себе.
Я подарю себе сострадание, в котором нуждаюсь.

Эти фразы кажутся мне чрезвычайно полезными не только потому, что они короткие и их легко запомнить, но и потому, что они одновременно задействуют все три компонента сочувствия к себе. Первая фраза, «Это момент страдания», привлекает внимание к тому факту, что вам больно. Если вы расстроились, заметив, что набрали несколько фунтов, или вас остановил полицейский за нарушение правил дорожного движения, вам часто бывает трудно вспомнить о том, что это момент страдания, которое достойно сочувствия.

Вторая фраза, «Страдание — часть жизни», напоминает, что несовершенство свойственно всем людям. Не нужно противиться тому факту, что все не совсем так, как вам хочется: это нормальное, естественное положение вещей. Более того, с этим сталкивается

каждый человек на планете, и вы в своих страданиях, конечно, не одиноки.

Третья фраза, «Пусть в этот момент я буду добра к себе», помогает отнестись к текущему переживанию с заботливым участием. Ваше сердце начинает смягчаться, когда, испытывая боль, вы утешаете и успокаиваете себя.

Последняя фраза, «Я подарю себе сострадание, в котором нуждаюсь», твердо обозначает ваше намерение проявлять к себе сострадание и напоминает вам, что вы достойны сочувственной заботы.

Попрактиковав мантру сочувствия к себе несколько недель, Рейчел почувствовала пока еле заметный вкус свободы от давления негативного мировосприятия. Она стала лучше осознавать темные, депрессивные мысли, что позволяло ей не погрязнуть безнадежно в унынии. В какой-то момент она заметила, что уже меньше критикует себя и меньше жалуется на то, что у нее в жизни не так. Когда у нее возникали негативные мысли и эмоции, она произносила мантру и старалась сосредоточиться на том, что ей больно и нужно о себе позаботиться.

Больше всего в сочувствии к себе ей нравилось, что ей «не приходится себя обманывать, чтобы оно работало». В отличие от позитивных установок, проговаривая которые Рейчел пыталась себя убедить, что все замечательно, даже когда это бывало не так, сочувствие к себе позволило ей принять и признать тот факт, что иногда жизнь — *действительно* отстой. Однако нам совсем не обязательно видеть все в более мрачных тонах, чем оно есть. Ключ к сочувствию к себе — не в отрицании страдания, а в признании, что оно абсолютно нормально. В несовершенстве жизни нет ничего плохого, если мы не считаем, что она должна быть другой.

«Странно, — говорила Рейчел, — но иногда стоит мне произнести эти фразы, как негативные мысли исчезают. Я даже не пытаюсь их прогнать, но они — хлоп! — и испаряются, как в дурацком шоу Дэвида Копперфильда».

Рейчел, однако, не превратилась в эдакую Полианну*. Она по-прежнему в любой ситуации обычно замечает сначала плохое

---

* Полианна — героиня одноименного романа Элинор Портер. В любых, даже самых, казалось бы, сложных и неприятных ситуациях и поступках Полианна умела находить хорошее. *Прим. ред.*

и лишь потом хорошее. Но сдвиг в сторону негативного больше не вгоняет ее в депрессию. Она может посмеяться над мрачными мыслями, потому что они больше ею не руководят. Вспомнив о сочувствии к себе, она может не только заметить, что стакан наполовину пуст, но и порадоваться, что он наполовину полон.

Упражнение 2. Составляем собственную мантру сочувствия к себе

Мантра сочувствия к себе — это набор фраз, которые нужно выучить наизусть и повторять про себя каждый раз, когда вы хотите себе посочувствовать. Эффективнее всего они бывают в тот момент, когда возникает сильная душевная боль.

Возможно, те фразы, которые я придумала, будут работать и в вашем случае, но все-таки стоит покрутить их так и эдак: может быть, вы подберете фразы, которые больше вам подойдут. Не так важны сами слова, как то, чтобы в них отражались все три компонента сочувствия к себе.

Варианты первой фразы («Это момент страдания»): «Мне сейчас очень тяжело», «Мне сейчас больно это чувствовать» и т. д.

Варианты второй фразы («Страдание — часть жизни»): «Каждый иногда себя так чувствует», «Все люди попадают в такие ситуации» и т. д.

Варианты третьей фразы («Пусть в этот момент я буду добра к себе»): «Пусть я проявлю чуткость к своей боли», «Я отнесусь к себе с нежностью и пониманием» и т. д.

Варианты последней фразы («Я подарю себе сострадание, в котором нуждаюсь»): «Я достойна сострадания», «Я постараюсь отнестись к себе как можно более сострадательно» и т. д.

Подберите четыре фразы на свой вкус и повторяйте их, пока не запомните. И когда вы в следующий раз начнете себя осуждать или вам станет тяжело, вы сможете этой мантрой напомнить себе, что нужно проявлять к себе больше сострадания. Это средство, всегда имеющееся под рукой, утешает и успокаивает, когда тяжело на душе.

Сочувствие к себе и эмоциональный интеллект

Сочувствие к себе — это форма эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект, как он определен в книге Дэниела Гоулмана[72] с одноименным названием, включает в себя способность отслеживать собственные эмоции и, умело пользуясь этой информацией,

направлять свои мысли и действия — иными словами, *осознавать* свои ощущения, не давая им себя захватывать, чтобы иметь возможность принимать мудрые решения. Если вы понимаете, например, что разозлились на человека, отпустившего бесцеремонное замечание, вы можете сначала прогуляться по кварталу, чтобы успокоиться, и только потом обсудить это с ним — вместо того чтобы выпаливать первое, что придет на ум. Вероятно, стоит все-таки удержаться от таких фраз, как «назвать тебя идиотом значило бы оскорбить всех глупых людей», хотя они и могут принести сиюминутное удовлетворение.

Исследования показывают, что у людей, умеющих сочувствовать себе, эмоциональный интеллект выше, а значит, им лучше удается сохранять эмоциональное равновесие, когда они выбиты из колеи[73]. Авторы одного эксперимента оценивали реакцию людей на непривычное задание, вызывающее смущение: глядя в камеру, сочинить сказку, начинающуюся словами «Жил-был медвежонок…»[74]. После выполнения этого задания участникам предлагали просмотреть запись и рассказать, что они чувствуют. Глядя на самих себя, сочиняющих глупую историю, те из них, кто умел проявлять к себе сострадание, обычно ощущали радость, расслабленность и спокойствие. Те же, кто не сострадал себе, чаще всего испытывали грусть, неловкость и нервозность.

Авторы другого эксперимента изучали, как сочувствующие себе люди справляются с негативными ситуациями в повседневной жизни. Участников попросили рассказывать о проблемах, с которыми они сталкивались на протяжении двадцати дней, — таких как ссора с любимым человеком и конфликт на работе. Выяснилось, что участники, умеющие себе сочувствовать, рассматривают свои трудности под более широким углом и они реже вызывают у них чувство одиночества. Так, их проблемы казались им ничуть не ужаснее того, с чем сталкивается множество других людей. Кроме того, вспоминая о трудных ситуациях, они испытывали меньше беспокойства и неловкости.

То, что сочувствующие себе люди лучше контролируют свое эмоциональное состояние, подтверждают и физиологические показатели. Исследователи измеряли уровень кортизола и вариабельность сердечного ритма у людей, которых обучали сочувствию к себе[75]. Кортизол — это гормон стресса, а вариабельность

сердечного ритма — показатель способности приспосабливаться к стрессу. Оказалось, что чем больше человек себе сочувствует, тем ниже у него уровень кортизола и тем выше вариабельность сердечного ритма. Это позволяет предположить, что сострадающие себе люди с бóльшим самообладанием справляются с трудностями, которые подсовывает им жизнь.

Когда человек попадает в экстремально тяжелую ситуацию (например, он чуть не погиб в аварии или на него напали с целью изнасилования), ему, конечно, бывает особенно тяжело справляться с последствиями. В таких случаях может развиться посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). ПТСР — тяжелая и продолжительная эмоциональная реакция на глубочайшую психологическую травму[76]. Часто она проявляется в переживании травмирующего события заново (флешбэки, ночные кошмары), в нарушениях сна и в постоянном страхе или гневе. Один из основных симптомов ПТСР — эмоциональное избегание: травмированный человек ограждает себя от неприятных эмоций, связанных с пережитым. К сожалению, из-за этого симптомы ПТСР лишь усугубляются, поскольку подавляемые эмоции обычно усиливаются, пытаясь проникнуть в сознание. На то, чтобы не допускать их туда, расходуются силы, которые в ином случае помогли бы справиться с подавленностью, поэтому люди, страдающие ПТСР, часто бывают легковозбудимыми.

Судя по некоторым данным, сочувствие к себе помогает преодолеть ПТСР. Например, было проведено исследование с участием студентов с симптомами ПТСР, проявившимися после травмирующих событий (автокатастрофа, пожар, угрожающая жизни болезнь и т. д.), и у тех студентов, кто проявлял к себе больше сочувствия, симптомы оказались менее выраженными[77]. В частности, у них реже наблюдались признаки эмоционального избегания и им было легче переносить мысли и чувства, связанные с пережитым. Когда ты готов пережить болезненные эмоции и воспринять их сочувственно, они меньше вмешиваются в повседневную жизнь.

Сочувствие к себе позволяет со спокойным мужеством лицом к лицу встретить нежелательные эмоции. Поскольку мы не можем убежать от болезненных чувств, лучше всего отчетливо, но сострадательно пережить их такими, какие они есть в настоящий момент. Все переживания когда-нибудь проходят, поэтому, если мы позволим себе побыть со своей болью, она сможет пройти до конца свой

естественный путь по колоколообразной кривой: усилиться, достигнуть пика, пойти на убыль и наконец исчезнуть. Как написано в Библии, «и это тоже пройдет»*. Или, как сказал Будда, все эмоции неизбежно разрушаются, тают и исчезают. Болезненные чувства временны по природе своей. Со временем они ослабнут, если мы не будем длить и усиливать их, сопротивляясь им и их избегая. Так что единственный способ освободиться от изнуряющей боли — *побыть* с ней, такой, какая она есть. *Единственный выход — это путь насквозь.* Нам нужно, утешая себя, смело повернуться лицом к своему страданию, чтобы время смогло залечить все раны.

Целительная сила сочувствия к себе

Пенни (46 лет, разведена, торговый представитель) жила в постоянной тревоге. Когда ее 21-летняя дочь Эрин, учившаяся в колледже в другом городе, не звонила ей по нескольку дней, Пенни тут же решала: что-то случилось. Она отправляла дочери встревоженные сообщения, спрашивала, все ли в порядке; ей казалось, что отсутствие новостей — это плохая новость. А когда Эрин бывала дома и, разговаривая по мобильному, вскрикивала что-то вроде «О нет!» — Пенни вмешивалась в разговор с лихорадочным «Что случилось, что случилось?». Эрин любила маму, но ей не хотелось ехать домой на каникулы — из-за того, что мама всегда бывала такой напряженной и нервной. Пенни об этом знала и сурово осуждала себя за то, что она такая дерганая и беспокойная. Она не хотела быть такой.

Эрин была убеждена, что тревожность матери связана с незалеченной эмоциональной травмой. Отец Пенни пропал без вести в бою во время войны во Вьетнаме, когда девочке было всего шесть лет. У матери Пенни, когда ей об этом сообщили, произошел нервный срыв, и Пенни два года воспитывала бабушка, пока мать не смогла снова о ней заботиться. Отца Пенни так и не нашли, а самой ей так и не довелось толком о нем погоревать. В результате, когда родилась Эрин, в Пенни поселился иррациональный страх: она боялась потерять дочь, как потеряла отца, и тревога пронизала всю ее жизнь.

---

* Очевидно, эта цитата не из Библии. Известна восточная притча о царе и подаренном ему кольце с такой надписью. *Прим. пер.*

Однажды Эрин побывала на лекции о сочувствии к себе в своем университете и стала убеждать мать, что той нужно проявлять к себе больше сострадания. «Мам, я хочу, чтобы ты была счастлива, — сказала она, — и думаю, это тебе поможет. И еще я думаю, что от этого наши отношения станут лучше».

Пенни — главным образом, из любви к дочери — поборола свое нежелание и решилась пройти курс психотерапии, причем выбрала специалиста, который активно применял метод сочувствия к себе. Она хотела наконец разобраться со своим беспокойством и, кроме того, справиться с болью от потери отца. Психотерапевт посоветовал ей продвигаться не спеша, переживая за раз не более того, что для нее комфортно.

Сначала Пенни постаралась с сочувствием отнестись к беспокойству, которое она испытывала во взрослом возрасте. Вскоре она начала понимать, как много страдала оттого, что в любой момент холодные пальцы страха готовы были сжать ее сердце. Психотерапевт мягко напомнил Пенни, что подобная тревога — невероятно распространенное явление; миллионы и миллионы людей сталкиваются с ней изо дня в день. Со временем Пенни научилась меньше осуждать себя за беспокойство и стала пытаться утешать себя в страданиях, которые ей причинял беспрестанный неконтролируемый страх. Затем, почувствовав себя к этому готовой, она обратилась к источнику этого страха — к тому, что совсем маленьким ребенком потеряла сразу и мать, и отца.

Прежде всего Пенни сосредоточилась на сострадании к своей матери; ей казалось, что с этим она сейчас справится лучше всего. Ее сердце разрывалось при мысли о том, какой ужас должна была испытывать мать, когда ее муж пропал без вести и она не знала даже, жив он или погиб. Потом Пенни попыталась ощутить сострадание к себе, вспомнить, как ей было страшно и одиноко, когда отец исчез, а у матери случился нервный срыв. Пытаясь это сделать, Пенни поначалу впала в какое-то оцепенение, она ничего не ощущала.

Психотерапевт попросил ее принести на следующий сеанс свою детскую фотографию — может быть, это поможет. На фото, которое нашла Пенни, она, шестилетняя девочка в малиновом вельветовом платье, разворачивала рождественские подарки. Глядя на этот снимок, Пенни увидела перед собой лицо Эрин. Пенни попыталась

вообразить, что бы почувствовала шестилетняя Эрин, если бы такое случилось с ней. И оборона рухнула: Пенни соединилась с шестилетней собой, и на нее нахлынули невероятный страх, смятение и горе, которые она тогда ощущала.

Несколько недель Пенни, вспоминая о своем детстве, могла только рыдать. Она не могла ничего исправить, изменить в том, что тогда случилось. Она не могла сделать так, чтобы с ее дочерью никогда не произошло ничего плохого. Она могла только испытывать боль, печаль, горе, тревогу и страх. И сострадание к себе. Каждый раз, когда она чувствовала, что на нее вот-вот нахлынут негативные эмоции, вспоминала ту свою детскую фотографию. Она представляла, как гладит эту девочку по голове и мягко приговаривает, что все будет хорошо. Беспокойство не проходило, но начало утрачивать свою остроту. Его стало легче переносить, и оно уже не переполняло женщину.

Однажды Пенни пришла на сеанс психотерапии в необычайном возбуждении. «Вчера дома была Эрин, и я услышала, как она сказала по телефону: “Какой ужас! Боже мой!” Мне инстинктивно захотелось тут же потребовать отчета, что случилось. Но я не стала этого делать, а просто позволила себе прочувствовать свой страх. Мне удалось сдержаться и не броситься к Эрин, едва она закончила разговор. Я сказала себе, что, если бы случилось что-то чрезвычайное, она бы мне сообщила. Мне было трудно ждать, но я почувствовала, что справлюсь. Ну и конечно, в итоге выяснилось: дело было в том, что в последнем эпизоде телесериала убили ее любимого героя. Вот и все. Победа!»

Эта история на самом деле — одна из очень многих. Сочувствие к себе — в особенности когда оно сопровождается поддержкой понимающего человека, например психотерапевта, — может круто изменить жизнь человека. Именно поэтому многие клинические психологи начинают включать сочувствие к себе в свой арсенал терапевтических средств.

Развитие способности к сочувствию

Пол Гилберт, клинический психолог при Университете Дерби и автор книги «Сострадательный ум» («The Compassionate Mind»), — один из ведущих исследователей сочувствия к себе как средства

терапии[78]. Он разработал программу групповой терапии, сфокусированной на сочувствии к себе (Compassion-focused therapy, CMT), предназначенную для людей, страдающих от острого чувства стыда и самобичевания. Подход Гилберта направлен на то, чтобы помочь клиентам понять, какой вред им причиняет беспрестанная самокритика, и проявить сочувствие к связанным с ней страданиям. Гилберт полагает, что самокритика — это сформировавшийся в ходе эволюции механизм самосохранения, помогающий обеспечивать безопасность (см. главу 2), поэтому не нужно осуждать себя за самокритичные мысли. Терапия сочувствием к себе помогает людям разобраться в этом механизме и учит относиться к себе с состраданием, не обвинять себя. Некоторым обучение дается непросто.

Многие из пациентов Гилберта в детстве подвергались насилию со стороны родителей, физическому либо психологическому. По этой причине им поначалу бывает страшно проявлять к себе сострадание, они ощущают себя уязвимыми, когда обходятся с собою по-доброму. А всё потому, что те самые люди, которые в детстве о них заботились, — родители — обманывали их доверие, причиняя им вред. Таким образом, теплые чувства смешались у них с чувством страха, из-за чего им довольно трудно решиться сочувствовать себе. Гилберт предупреждает, что людям, с которыми в детстве плохо обращались родители, нужно очень медленно продвигаться по пути сочувствия к себе, чтобы их не захлестывал страх и другие эмоции. Исследования Гилберта показывают, что даже те, кто в детстве не подвергался физическому или психологическому насилию, часто боятся проявлять к себе сострадание. Их беспокоит, что они станут слабыми или что их отвергнут, если они не будут самокритично относиться к своим недостаткам. В таких случаях страх перед состраданием становится препятствием для проявления к себе доброты и усугубляет самоосуждение и чувство неполноценности[79].

В рамках программы CMT активно применяется метод формирования сочувственных образов, пробуждающих ощущения теплоты и безопасности. Пациентам сначала предлагают представить себе безопасное место — это помогает противостоять возможным страхам. Затем нужно нарисовать себе идеальный образ заботливого, сочувствующего человека или существа. Этот образ может послужить вспомогательным источником успокоения, в особенности для тех, кому трудно себе сострадать. Со временем сочувствие к себе

становится менее пугающим, и пациенты могут прибегать к нему, чтобы справляться с чувством ущербности и неполноценности.

Эффективность СМТ проверяли на пациентах, проходивших курс лечения в психиатрической больнице в связи с острым чувством стыда и самокритичными мыслями[80]. В течение трех месяцев они раз в неделю посещали двухчасовые занятия по программе СМТ. В результате обучения у пациентов значительно смягчились депрессивные ощущения, уменьшилась склонность к самобичеванию, ослабли чувство неполноценности и стыд. Более того, почти все пациенты после этого курса почувствовали себя готовыми выписаться из больницы.

Упражнение 3. Применяем метод сочувственных образов*

1. Сядьте поудобнее там, где вас не побеспокоят. Первым вашим заданием будет представить себе безопасное место, реальное или воображаемое, — любое место, вызывающее у вас ощущения мира, покоя и расслабленности: белый песчаный пляж, лесная поляна с пасущимся неподалеку оленем, бабушкина кухня, бревно у потрескивающего костра. Постарайтесь мысленно увидеть это место очень отчетливо. Какова его цветовая гамма? Насколько оно освещено? Какие звуки вы слышите, какие запахи ощущаете? Если вас посетила тревога или неуверенность, когда вы пытаетесь себе сострадать, вы можете вызвать в воображении этот образ, чтобы помочь себе успокоиться и расслабиться.

2. Следующее задание — нарисовать себе образ идеально заботливого и сострадающего человека или существа, воплощающего в себе мудрость, силу, сердечность и безоценочное принятие. У кого-то это будет известная религиозная фигура, например Христос или Будда. У кого-то — знакомый человек, который относился к нему очень сочувственно в прошлом (например, любимая тетя или учитель). У кого-то — любимое домашнее животное, или полностью вымышленное существо, или даже абстрактный образ (например, белое свечение). Постарайтесь увидеть этот образ как можно отчетливее, задействуйте как можно больше органов чувств.

3. Если вы страдаете прямо сейчас, подумайте, какие мудрые, заботливые слова сказал бы вам этот идеальный источник сострадания, чтобы вас утешить. Как звучал бы его голос? Какие чувства он бы

---

* Это видоизмененное упражнение из книги Пола Гилберта «Сострадательный ум». The Compassionate Mind. London: Constable, 2009. *Прим. авт.*

передавал? Если вы впали в оцепенение и у вас нет ни одной мысли в голове, позвольте себе просто насладиться присутствием этого идеального образа, просто побыть там.

4. Теперь расстаньтесь с сострадающим образом, сделайте несколько вдохов и тихо побудьте в себе, наслаждаясь миром и покоем, которые вы создали у себя в сознании и в теле. Помните: когда вам захочется себе посочувствовать, вы всегда сможете вызвать этот образ и использовать его как отправную точку, чтобы насладиться даром доброты.

Осознанное сочувствие к себе

Кристофер Гермер, клинический психолог, работающий при Гарвардском университете и объединяющий в своем подходе практику осознанности с психотерапией, обучает сочувствию к себе большинство своих клиентов. Крис — мой друг и коллега, мы вместе проводим семинары по сочувствию к себе. Он написал замечательную книгу «К сочувствию к себе — дорогой осознанности» («The Mindful Path to Self-Compassion»)[81], в которой свел воедино все, что он узнал за все годы, пока помогал своим клиентам проявлять к себе больше сочувствия.

Гермер заметил, что в процессе терапии клиенты, обучающиеся сочувствию к себе, как правило, проходят несколько стадий. В начале, особенно у тех, кто страдает от острого чувства собственной никчемности, часто наблюдается эффект «обратной тяги». Когда огонь в закрытом помещении затухает из-за недостатка кислорода и внезапно туда впускают свежий воздух, часто происходит взрыв (пожарные называют это явление обратной тягой). Точно так же у людей, привыкших постоянно критиковать себя, часто прорываются наружу гнев и сильные негативные эмоции, когда они впервые пытаются отнестись к себе добрее и мягче. Словно их самоощущение до сих пор настолько прочно опиралось на чувство неполноценности, что это «никчемное “я”», почувствовав угрозу, начинает яростно бороться за выживание. Чтобы справиться с обратной тягой, нужно, конечно, осознанно принять эти переживания и сочувственно отнестись к страданиям, связанным со столь сильными негативными эмоциями.

Когда изначальное сопротивление смягчается, клиенты обычно с огромным воодушевлением принимают практику сочувствия к себе, начиная понимать, какое это действенное средство. Гермер

называет эту стадию «страстной увлеченностью». После столь продолжительной борьбы с собой человек влюбляется в ощущение покоя и свободы, обретаемое благодаря более мягкому обращению с собой. У него бегут мурашки по всему телу, как от первого поцелуя. На этой стадии он привязывается к приятным эмоциям, которые дарит сочувствие к себе, и ему хочется ощущать их постоянно.

Однако со временем страстная увлеченность, как правило, угасает, по мере того как человек начинает понимать, что сочувствие к себе не может как по волшебству прогнать все негативные мысли и чувства. Помните: сочувствие к себе не искореняет боль и негативные переживания — оно просто окружает их добротой и дает им возможность преобразиться самостоятельно. Когда при помощи сострадания к себе пытаешься, пусть и мягко, сопротивляться негативным эмоциям, они не только сохраняются, но и зачастую даже усиливаются. По мнению Гермера, достижение этой стадии терапевтического процесса — хороший знак, поскольку теперь клиент может спросить себя, каковы его мотивы. Он проявляет к себе сострадание главным образом для того, чтобы обрести эмоциональную стабильность, или потому, что хочет избавиться от боли?

Если человек не бросает практику сочувствия к себе на этом нелегком срединном этапе, он наконец открывает для себя мудрость «подлинного принятия». На этой стадии мотив «исцелить» сменяется мотивом «заботиться». Тот факт, что жизнь причиняет боль и что все мы несовершенны, принимается полностью как составляющая нашего существования. Человек приходит к пониманию: чтобы быть счастливым, необязательно, чтобы обстоятельства и мы сами были именно такими, как нам хочется. Счастье происходит от любви к себе и к жизни такими, какие они есть, и от понимания, что радость и боль, сила и слабость, победы и поражения — все это и определяет целостность человеческого опыта.

В настоящее время мы с Кристофером Гермером вместе работаем над замечательным новым проектом — разрабатываем восьминедельную обучающую программу «Осознанное сочувствие к себе» (Mindful Self-Compassion, MSC). Она напоминает программу Джона Кабат-Зинна и, как мы надеемся, станет полезным к ней дополнением. В первый день занятий мы раскрываем понятие сочувствия к себе и объясняем, чем оно отличается от высокой самооценки (см. главу 7). В дальнейшем мы фокусируемся на том, как можно

с помощью сочувствия к себе справляться с тягостными эмоциями, и предлагаем разнообразные техники медитации, домашние задания и практические упражнения (в том числе те, что включены в эту книгу). Нам кажется, что наша программа — вполне действенное средство для изменения жизни к лучшему, и мы надеемся, что в скором будущем у нас появятся исследовательские данные об эффективности осознанного сочувствия к себе как средства терапии. Мы оба убеждены, что обучение по программе «Осознанное сочувствие к себе» поможет людям максимально повысить свою эмоциональную устойчивость и благополучие.

Упражнение 4. Сострадательное сканирование тела

Одна из техник, которым обыкновенно обучают на курсах осознанности вроде MBSR, — это «сканирование тела». Идея ее в том, чтобы методично скользить вниманием по телу, начиная от макушки и заканчивая подошвами, при этом осознавая любые физические ощущения в теле. Мы с Кристофером Гермером включили эту технику в программу «Осознанное сочувствие к себе», но с небольшими изменениями. Мы добавили к ней элемент сочувствия к себе. Суть в том, чтобы, встретившись при сканировании тела с любым неприятным ощущением, постараться смягчить напряжение, одновременно сочувствуя своему страданию. Когда вы таким образом мысленно гладите свое тело, это удивительно помогает облегчить боль.

Для начала лягте на спину на кровать или на пол. Отведите руки примерно на пятнадцать сантиметров от тела и спокойно положите их; ноги разведите на ширину плеч. В йоге это положение называется шавасана или «поза мертвого тела»; оно помогает полностью расслабить все мышцы. Начните с макушки. Обратите внимание, что ощущает кожа головы. Зуд, покалывание, тепло, холод? Прислушайтесь, нет ли какого-нибудь дискомфорта. Если вы почувствовали его, постарайтесь расслабиться, смягчить любое напряжение в этой области и направить туда лучи доброты и заботы. Нередко очень помогает сказать про себя мягким, успокаивающим голосом что-то вроде: «Бедная ты моя, как здесь все напряжено; ну ничего, просто расслабься». Посочувствовав этой области тела (если вы обнаружили в ней напряжение), переходите к следующей.

Перемещаться по телу можно разными путями, но я обычно начинаю с макушки, затем перехожу к лицу, за ним следуют задняя часть головы, шея, плечи, правая рука (верхняя часть — нижняя — кисть), левая

рука, грудь, живот, спина, область таза, ягодицы, правая нога (бедро — колено — икра — стопа) и левая нога. Некоторые люди начинают со стоп и движутся по телу вверх, заканчивая макушкой. Не существует какого-то «правильного» маршрута — делайте так, как вам больше нравится.

Сканируя сознанием каждую часть тела, проверяйте, нет ли в ней напряжения, и сочувственно относитесь к любой боли, стараясь смягчить, расслабить и успокоить эту область. Я часто пробую благодарить часть тела, которая болит, выражать ей признательность за то, что она так усердно на меня работает (например, шее: ей приходится подпирать мою большую голову!). Это возможность проявить к себе доброту очень конкретным образом, и чем медленнее и внимательнее вы выполняете это упражнение, тем больше от него получаете.

Закончив скольжение по телу, от головы до пальцев ног (это может занять от пяти до тридцати минут в зависимости от того, с какой скоростью вы движетесь), охватите вниманием все свое тело с его гудящими, пульсирующими ощущениями и пошлите себе любовь и сострадание. После этого упражнения большинство людей чувствуют себя восхитительно расслабленными и полными сил — и это дешевле массажа.

Глава седьмая

Выход из самооценочной игры

Не относитесь к своему эго чересчур серьезно. Обнаружив у себя эгоистичные поступки, улыбнитесь. А иногда и посмейтесь. И как это человечество умудрилось так долго поддаваться этому обману?

Экхарт Толле, «Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели»*

Утверждение, что для психического благополучия человеку требуется высокая самооценка, так широко распространено в западной культуре, что людям страшно совершить что-то, что может его поколебать. Учителям советуют награждать золотыми звездочками всех учеников, чтобы каждый гордился собой и чувствовал себя особенным. Высокую самооценку превратили в этакий горшочек с золотом на конце радуги, в драгоценность, которую нужно добыть и оберегать.

Действительно, люди, высоко себя ценящие, обычно бывают более жизнерадостными, имеют много друзей и испытывают интерес к жизни, тогда как люди с низкой самооценкой одиноки, тревожны и подавлены. Люди с высокой самооценкой — оптимисты, они считают, что все в их руках. В то время как те, у кого самооценка низкая, не могут даже завязать утром шнурки на ботинках. При этом предполагается, что самооценка *вызывает* такие последствия. Почти религиозная вера в то, что высокая самооценка — залог психического здоровья, привела к массовому распространению программ повышения самооценки в школах, районных центрах и психиатрических больницах. В 1986 году в штате Калифорния организовали

---

* Толле, Э. Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели. М. : Рипол-Классик, 2013. *Прим. ред.*

рабочую группу по самооценке и личной и социальной ответственности с годовым бюджетом в четверть миллиона долларов. Этот шаг обосновывался тем, что целенаправленное повышение самооценки у калифорнийских детей позволит снизить остроту таких проблем, как школьная травля, преступность, подростковые беременности, наркомания и низкая успеваемость. Утверждалось даже, что инвестиции в повышение самооценки у детей со временем окупятся: их покроют налоговые выплаты, ведь люди с высокой самооценкой обычно зарабатывают больше. Десятки глянцевых журналов превозносили достоинства высокой самооценки, были написаны тысячи книг о том, как поднять самооценку и поддерживать ее на высоте.

А король-то голый!

Одержимость высокой самооценкой во многом подпитывалась психологами, опубликовавшими в журналах больше пятнадцати тысяч статей на эту тему. Однако в последнее время психологи начали сомневаться в том, что высокая самооценка — панацея от всех бед. Так, отчеты о результатах калифорнийской инициативы по повышению самооценки свидетельствуют о ее полном провале. Не удалось достигнуть практически ни одной из поставленных задач. Это, конечно, не помешало рабочей группе заключить, что «пониженная самооценка — это *независимая переменная* (обстоятельство, причина, фактор), существенно влияющая на возникновение серьезных социальных проблем[82]. Все мы знаем, что это так, и необязательно создавать в Калифорнии специальную рабочую группу, чтобы убедить нас в этом». То есть мы *знаем,* что самооценка работает, хоть наши данные и говорят об обратном, так что вообще-то не стоило утруждать себя попытками доказать очевидное. Вспоминаются слова комика Уилла Роджерса: «Я не придумываю шутки. Я просто наблюдаю за правительством и сообщаю факты».

Авторы одного известного обзора литературы по самооценке заключили, что высокая самооценка на самом деле *не* улучшает успеваемость и качество работы, *не* формирует лидерские качества и *не* уберегает детей от курения, употребления спиртного и наркотиков, а также раннего начала половой жизни[83]. Если

уж на то пошло, высокая самооценка представляется авторам *следствием,* а не причиной здорового поведения. В обзоре также оспаривается предположение, будто организаторы травли в школе ведут себя так потому, что у них низкая самооценка. В действительности такие дети могут с тем же успехом иметь высокую самооценку, что и все прочие. Преследование других — одно из основных средств, позволяющих им чувствовать себя сильными и исключительными. Люди с высокой самооценкой склонны сбиваться в группы: им приятно, когда «свои» превосходят «чужих». В связи с этим исследователи заключают, что люди с высокой самооценкой так же (если не более) подвержены предрассудкам, как и те, кто о себе невысокого мнения. Кроме того, люди, высоко себя ценящие, так же часто совершают социально неодобряемые поступки (например, списывают на контрольных), как и люди с низкой самооценкой.

А когда людям с высокой самооценкой кажется, будто их оскорбили, они часто набрасываются на «обидчиков». Так, в процессе одного эксперимента студентам сказали, что в ходе интеллектуального теста они показали результаты ниже среднего[84]. Те, кто оценивал себя высоко, в основном пытались отыграться за неприятную новость на других участниках исследования: оскорбляли их и принижали, тогда как участники с низкой самооценкой в целом реагировали спокойнее и делали комплименты другим участникам, чтобы произвести приятное впечатление. Интересно, с кем бы *вы* предпочли оказаться рядом, когда у вас в офисе станут раздавать ежегодные отзывы о работе сотрудников?

А что вообще такое самооценка?

Прежде чем двигаться дальше, стоит подробнее разобраться, из чего же складывается самооценка. В основе своей самооценка — это оценка человеком своего достоинства, суждение о том, является ли он хорошим, ценным. Уильям Джеймс, один из основоположников западной психологии, считал самооценку продуктом «субъективной компетентности в важных областях»[85]. Это означает, что самооценка основывается на мнении, насколько мы преуспеваем в важных для нас сферах. Я могу отлично играть в шашки и быть никудышным шахматистом, но на мою самооценку это повлияет,

только если я ценю умение играть в шашки и шахматы. Выявленная Джеймсом зависимость предполагает, что мы можем повысить самооценку двумя основными способами.

Первый — придавать высокое значение тому, что у нас хорошо получается, и лишать значимости то, что у нас получается плохо. Подросток, хорошо играющий в баскетбол и плохо понимающий математику, может убедить себя, что баскетбол — это очень важно, а математика — ерунда. Такой подход, конечно, чреват проблемами: мы можем преуменьшать значимость освоения ценных навыков просто потому, что это позволяет нам не упасть в собственных глазах. Когда ребенок сосредоточивает все силы на том, чтобы стать профессиональным баскетболистом, и игнорирует математику, он ограничивает свои будущие возможности трудоустройства; такое случается сплошь и рядом. Иными словами, желание повысить самооценку в ближайшем будущем может сказаться на нашем развитии в перспективе.

Другой способ повышения самооценки состоит в совершенствовании в важных для нас сферах. К примеру, женщина, которой важно выглядеть как фотомодель, изо всех сил старается сбросить последние пятнадцать фунтов, чтобы достичь желаемого веса. Проблема здесь в том, что иногда активные попытки измениться к лучшему дорого обходятся. Женщина, пытающаяся влезть в джинсы 42-го размера, хотя от природы не худышка, в итоге будет просто испытывать раздражение и разочарование; ей было бы лучше, если б она вообще не стремилась стать тощей, как модель. (Да и большинство мужчин утверждают, что предпочитают округлые формы.)

Чарльз Хортон Кули, известный социолог, написавший свои главные работы в начале XX века, указал на еще один распространенный источник самооценки[86]. Он предположил, что чувство собственного достоинства берет начало в «зеркальном “я”», то есть в нашем представлении о том, как мы выглядим в глазах окружающих. Если мы считаем, что другие люди оценивают нас позитивно, — будем довольны собой. Если же мы уверены, что окружающие оценивают нас негативно, — будем собой недовольны. Иначе говоря, самооценка зависит не только от наших суждений о себе, но и от предполагаемых суждений других людей о нас. Подчеркиваю: *предполагаемых*.

Исследования показывают, что самооценка больше зависит от предполагаемых суждений незнакомых людей, чем близких друзей и родственников[87]. Вдумайтесь в это. Когда мама говорит вам, какой вы умный и привлекательный, насколько серьезно вы это воспринимаете? «*Разумеется,* мама будет так говорить, она же моя мама!»

Обычно мы придаем больше значения тому, что думают о нас безымянные, безликие «другие люди» — или, в крайнем случае, малознакомые: сослуживцы, соседи, одноклассники и так далее, — которые якобы более объективны. В этой цепочке рассуждений, конечно, зияет огромная дыра: мы подвешиваем свою самооценку на невероятно тонкую ниточку.

Во-первых, учитывая, что люди, недостаточно с нами знакомые, неспособны взвешенно о нас судить, с какой стати мы должны так зависеть от их мнения? И во-вторых, насколько хорошо мы вообще знаем их мнение о нас?

Учась в колледже, я часами корпела над готической прической и макияжем, перед тем как пойти в популярный ночной клуб. Мне хотелось казаться другим готам крутой. Но я всегда чувствовала себя позером и предполагала, что, когда поворачиваюсь к окружающим спиной, они закатывают глаза. В целом у меня была низкая самооценка в том, что касалось моей рокерской наружности, несмотря на все мои труды по выбеливанию лица и сооружению «гнезда» на голове. Но спустя годы друзья мне рассказали, что окружающие все-таки считали меня крутой и даже пытались мне подражать.

Мои представления о чужих представлениях были в корне неверны. Причем, просмотрев старые фотографии, я пришла к выводу, что и их представления были неверны. Готический стиль мне определенно *не* шел.

Мы склонны считать, что только молодые люди становятся жертвами давления сверстников и неуверенности такого рода, но насколько часто у нас, взрослых, мнением о себе командует неясное и необоснованное представление о том, что о нас думают «окружающие?» У нас не только часто бывает очень искаженное представление о реальности — наша одержимость тем, какое впечатление мы производим на других, порой приводит к глубоким заблуждениям.

Свет мой, зеркальце, скажи…

По сравнению с теми, кто о себе невысокого мнения, люди с высокой самооценкой считают себя более привлекательными и располагающими к себе и полагают, что у них лучше отношения с окружающими. Объективные наблюдатели, однако, не всегда с ними соглашаются. Так, исследователи изучали, как студенты оценивают свои навыки межличностных отношений[88]: способность заводить друзей, разговаривать с людьми и открываться им, разруливать конфликты и оказывать моральную поддержку. Как и следовало ожидать, студенты с высокой самооценкой сказали, что у них этих прекрасных качеств в избытке. Их соседи по комнате, однако, сообщили, что с точки зрения навыков межличностных отношений эти студенты (нет, только не это!) ничем не выделяются. Сходные исследования выявили, что люди с высокой самооценкой больше уверены в своей популярности, в то время как люди с низкой самооценкой полагают, что их не очень любят[89]. Но на самом деле и тех, и других любят одинаково. Просто люди, имеющие о себе невысокое мнение, сильно недооценивают привязанность к ним окружающих, а люди, высоко себя ценящие, ее преувеличивают. Иначе говоря, высокая самооценка не связана с тем, что ты лучше, — она связана с тем, что ты просто *считаешь* себя лучше.

Робби, дедушка моего мужа, богатый белый фермер, управлял своими плантациями в Зимбабве железной рукой. Он был о себе чрезвычайно высокого мнения и считал, что все вокруг относятся к нему так же. Однажды, гостя у него в Зимбабве, мы сидели за столом, чернокожий слуга Робби (называвший его «маса») подавал нам чай, а хозяин рассказывал нам о работниках фермы и своих отношениях с ними. Под конец он с задумчивым видом сказал: «А знаете, я думаю, они очень меня любят…» Он совершенно не понимал — или подавлял это понимание, — что его работники просто подмазываются к нему, потому что им страшно потерять работу. Не имея друзей (его деспотичная манера поведения оттолкнула от него почти всех родственников), он тем не менее до самой смерти тешил себя иллюзией, что его любят, им восхищаются. Любопытный постскриптум: Робби скончался скоропостижно, всего через несколько дней после того, как Роберт Мугабе объявил, что

изымает у белых фермеров все фермы в Зимбабве. Возможно, Робби не захотел больше жить, лишившись главной опоры для своей самооценки.

Высокая самооценка действительно обладает по крайней мере одним ощутимым и отнюдь не пустяковым преимуществом: она вызывает ощущение счастья. Если ты себе нравишься, ты, как правило, радуешься; если ты себе не нравишься, ты, как правило, угнетен. И этот настрой в целом окрашивает наше мироощущение. Если ты считаешь, что *ты* прекрасен, то и жизнь прекрасна; если нет, то жизнь паршива. Ощущение счастья — важная составляющая благополучия, и его определенно стоит подпитывать. Но цена, которую мы платим за сиюминутное ощущение счастья от высокой самооценки, бывает непомерно высока.

Пруд Нарцисса

Нарциссические натуры имеют завышенную самооценку и обыкновенно бывают довольно счастливы. Но помимо этого, они, конечно, имеют завышенные, не соответствующие действительности представления о своей привлекательности, компетентности и интеллекте и считают, что заслуживают особого обращения.

Мифологический Нарцисс, от чьего имени происходит термин *«нарциссизм»,* был сыном речного бога Кефиса и нимфы Лириопы. Он влюбился в собственное отражение в пруду, да так, что не смог от него оторваться и умер от голода и страданий. В современной психологии для определения степени нарциссизма обычно используют нарциссический опросник личности[90], который содержит такие утверждения, как «Я считаю себя особенным человеком», «Я люблю смотреть на себя в зеркало», «Если бы я правил миром, он был бы лучше». Исследования, как правило, показывают, что люди, набирающие много баллов при заполнении этого опросника, также, по их утверждениям, очень довольны жизнью. А какому человеку не понравилось бы шоу, в котором он играет главную роль?

Но если говорить о взаимоотношениях, тут нарциссов поджидает ловушка[91]. Они надеются, что их величием будут восхищаться и число их друзей и поклонников будет расти, но действительность такова, что со временем люди почти неизбежно от них отворачиваются.

Поначалу уверенность и самодовольство нарциссичных людей могут производить впечатление на окружающих, но эти же качества в конце концов начинают отталкивать. Большинству не нравится самовлюбленность нарциссов, и их отношения с другими обычно через какое-то время разваливаются. Трудно встретить у партнера понимание и добиться, чтобы удовлетворялись твои потребности, если этот партнер поглощен только собой.

Многие считают, что в глубине души нарциссические люди себя ненавидят и их самомнение — лишь прикрытие для неуверенности. Эта идея проникла и в популярные американские СМИ. Например, обсуждая проблемы молодых звезд, таких как Линдси Лохан и Пэрис Хилтон, один телеведущий сказал: «У них есть все, чего можно пожелать от жизни: их лица наконец-то появились на телеэкранах. А между тем слабый голосок у них внутри все повторяет: “Ты недостаточно хороша. Ты недостаточно хороша”». Из этого делается вывод, что повышение самооценки должно излечивать от нарциссизма. Результаты исследований говорят об обратном. Ученые нашли способ оценивать подсознательное отношение человека к себе и используют для этого имплицитный ассоциативный тест. Этот компьютерный тест измеряет, насколько быстро люди ассоциируют метки «я» и «не я» с положительно окрашенными словами (например, «замечательный») и негативно окрашенными (например, «ужасный»). Считается, что у людей, быстро ассоциирующих «я» с положительно окрашенными словами и медленно — с отрицательно окрашенными, высокая скрытая самооценка, а обратная ситуация свидетельствует о низкой скрытой самооценке. Как выяснилось, нарциссичные люди считают себя замечательными и внутри, и снаружи[92]. Когда Пэрис Хилтон заявила: «Никто в мире со мной не сравнится. Я думаю, у каждого десятилетия есть своя блондинка-икона — как Мэрилин Монро, принцесса Диана, — и сейчас такая икона — я»[93], — вероятно, она сделала это не потому, что в глубине души ощущает неуверенность. Если, пытаясь помочь нарциссу, ты советуешь ему больше себя любить, это примерно так же эффективно, как подливать масла в огонь.

Слово «огонь» в данном случае очень уместно. Пока нарциссичные люди получают внимание и восхищение, которых, по их мнению, заслуживают, они пребывают на седьмом небе. Проблемы

начинаются, когда они теряют превосходство. На плохие отзывы нарцисс, как правило, отвечает яростью и вызывающими поступками.

Авторы одного известного эксперимента изучали поведение нарциссичных людей в ситуациях, когда их эго находится под угрозой[94]. Каждому участнику предложили написать эссе на важную тему и сообщили, что оно будет прочитано и оценено напарником, находящимся в соседней комнате (которого участник никогда не видел и которого на самом деле не существовало). К сданным эссе случайным образом приписывали один из двух комментариев якобы от напарника: «Ничего хуже этого эссе я никогда не читал!» или «Добавить нечего, отличное эссе!» На следующем этапе эксперимента, который представили как обучающее упражнение, каждому участнику говорили, что ему и напарнику нужно будет как можно быстрее нажать на кнопку, как только они решат простую задачу. Тот, кто окажется медленнее, услышит громкий шумовой сигнал — это будет способствовать обучению. Все это упражнение, разумеется, было сплошной фикцией. По завершении упражнения участнику сообщали, что он оказался быстрее, и предлагали настроить громкость и продолжительность шумового сигнала для его «медленного» напарника (того самого, который якобы оценивал его эссе). Нарциссические участники, получившие оскорбительный отзыв на эссе, проявляли наибольшую жестокость — отплачивали своему напарнику длинным оглушительным шумовым сигналом.

Когда нарциссы получают унизительные замечания, их ответный удар может быть мгновенным и яростным, даже жестоким. У такого человека нарциссический гнев исполняет важную функцию — переключает негативное внимание с него самого на других, тех, на кого затем можно будет возложить вину за проявление всех этих темных эмоций. Зная об этой модели поведения, понимаешь, почему клиницист Отто Кернберг относит нападения учащихся на школы к проявлениям «злокачественного нарциссизма»[95]. Например, Эрик Харрис и Дилан Клиболд, совершившие массовое убийство в школе «Колумбайн», сотворили это зверство в ответ на относительно легкие щелчки, полученные от школьных спортсменов. Но эти отравленные самомнением молодые люди считали, что спортсмены получают по заслугам. За

несколько дней до расстрела своих одноклассников Эрик с Диланом со смехом говорили друг другу: «Как же будет весело, когда они все нас зауважают!»

Если среди ваших знакомых были нарциссичные люди, эта модель поведения вам очень хорошо знакома. Такие люди постоянно нуждаются в уважении и требуют его. И поскольку они все время стараются удержать ускользающее ощущение своей высокой ценности, то, когда их эго ставят под удар, они как с цепи срываются.

Моя подруга Айрин рассказывала мне о женщине, демонстрировавшей признаки классического случая нарциссизма. По словам Айрин, с первого взгляда в Сьюзен никак нельзя было заподозрить нарциссическую личность: полная, перегруженная работой женщина, мало общающаяся с людьми. Но у нее была одна страсть — помогать нуждающимся детям. Не меньше двух раз в год она ездила с добровольческими миссиями в страны третьего мира и была их очень деятельным участником.

К несчастью, Айрин лишь на собственном горьком опыте поняла, что благотворительная деятельность нужна была Сьюзен в основном для того, чтобы ощущать свое превосходство. Сьюзен была (по ее собственным словам) «одним из ведущих мировых экспертов» по проблеме недоедания среди детей стран третьего мира и явно идентифицировала себя с ролью помощника — рыцаря в сияющих доспехах, спасающего нуждающихся. Она обожала всем рассказывать, что всю жизнь мечтала открыть банк продовольствия, где она могла бы круглый год кормить недоедающих детей. И когда Айрин внезапно разбогатела, она подумала, что теперь сможет осуществить мечту Сьюзен. Айрин решила основать некоммерческую организацию, с тем чтобы построить в сельском районе Бангладеш банк продовольствия, руководителем которого станет Сьюзен.

Но Сьюзен, вместо того чтобы благодарить Айрин за помощь, тут же принялась на нее нападать. Она стала злословить об Айрин у нее за спиной, жаловаться всем и каждому, что ей приходится работать вместе с такой бестолковой женщиной. Она стремилась руководить банком продовольствия «ради детей», говорила Сьюзен, но заниматься этим под началом такого некомпетентного человека — сущее наказание. Потом она начала распространять

об Айрин гнусные ложные слухи, касавшиеся ее характера и порядочности. К счастью, за неделю до запланированного открытия банка продовольствия один знакомый рассказал Айрин, что происходит, и ей удалось в последний момент выйти из договора со Сьюзен.

Айрин чувствовала себя так, будто ей плюнули в душу. Но через некоторое время она начала понимать, что агрессия Сьюзен мало связана с ней самой. Сьюзен воображала себя спасителем мира, и превратиться в человека, принимающего помощь, а не оказывающего ее, было невыносимо для ее эго. Чтобы сохранить представление о себе как об ангеле, ей пришлось сделать из Айрин дьявола. К сожалению, среди людей, творящих добро по всему миру, нарциссизм встречается чаще, чем можно подумать. Но когда движущей силой филантропической деятельности становится стремление к высокой самооценке, даже самые прекрасные акты благотворительности могут оказаться замаранными вечно жаждущим, ненасытным эго.

Похвала без разбора

Несмотря на то что со *стремлением* к высокой самооценке связана масса проблем, в высокой самооценке самой по себе нет ничего плохого. Очевидно, что чувствовать себя достойным и ценным лучше, чем ничего не стоящим и незначительным. Но дело в том, что к высокой самооценке ведут как здоровые, так и нездоровые пути. Поддерживающая атмосфера в семье и упорный труд ради достижения благородных целей — это здоровые средства повышения самооценки. А самовлюбленность и принижение других отнюдь не так хороши. Однако в большинстве исследований не проводится различий между здоровой самооценкой и ее другими, менее продуктивными формами.

Самый распространенный инструмент для измерения самооценки, шкала самооценки Розенберга[96], содержит вполне общие утверждения, которые нужно оценивать по числовой шкале. Например, «Я чувствую, что обладаю некоторыми хорошими качествами», «Я положительно отношусь к себе». Нарциссический человек, считающий себя величайшим явлением в мире после хлеба внарезку, наберет по этой шкале довольно много очков — как

и скромняга, любящий себя просто потому, что он человек и в силу самой своей природы достоин уважения. Короче говоря, не зная, откуда у человека взялась высокая самооценка, невозможно сказать, здоровая она или нет.

Проблема многих школьных программ повышения самооценки в том, что они также не проводят различий между здоровой и нездоровой самооценкой. Для улучшения представлений детей о себе их хвалят без разбора, и важен только уровень самооценки, а не то, как и почему ребенок к этому пришел. В результате многие дети начинают верить, что они заслуживают комплиментов и восхищения, чем бы они ни занимались.

Об этой тенденции пишет Джин Твендж[97] в своей потрясающей книге «Поколение селфи»*. Она отмечает, что программы повышения самооценки для школьников до того льстят эго, что становится тошно. Детям раздают книжки с такими названиями, как «Любимчики в королевстве самоуважения», из которых они узнаю́т, что ворота самоуважения откроются, если три раза с гордостью повторить: «Я любимчик!» Увесистые тома — например, «Будь победителем: Раскраска и рабочая тетрадь для повышения самооценки» — помогают детям понять, какие они особенные и важные. Игра «Магический круг» (и ей подобные) состоит в том, что каждый день выбирается ребенок, который носит значок с надписью «Я великолепен», а его одноклассники составляют хвалебный список его качеств. Начальные школы, в частности, считают своей миссией повышать у учеников самооценку, чтобы подготовить детей к успешной и счастливой жизни в будущем. По этой причине учителям советуют не критиковать младшеклассников — это может повредить их самооценке.

В некоторых школах даже упразднили отметку «F»**, поскольку «F» означает «fail», провал. Вместо нее исключительно слабая работа оценивается буквой «E» — возможно, потому, что эта буква не связана ни с какими неприятными словами и просто следует в алфавите за «D» (и надо полагать, обозначает что-то положительное, к примеру, «excellent», превосходно?). Стремление повысить

---

* Твендж, Дж. М. Поколение селфи. Кто такие миллениалы и как найти с ними общий язык. М. : Бомбора, 2018. *Прим. ред.*

** Традиционная система оценок в американских школах — пятибуквенная. Отметка «F» — самая низкая, «A» и «A+» — самые высокие баллы. *Прим. пер.*

самооценку у детей привело к серьезному обесцениванию школьных отметок. Одно из исследований показало, что в 2004 году среднюю оценку «A» получили 48% учеников старших классов, в то время как в 1968 году этот показатель составлял 18%[98]. Ничего удивительного, что американские школьники считают себя лучшими и умнейшими в мире, хотя почти по каждому показателю академической успеваемости их опережают школьники других стран. Может, нам стоит сменить название страны на «Соединенные Штаты Лейк Уобегон»?

Хотя акцент на повышении самооценки у детей сделан из хороших побуждений и обозначает конец образовательных методов прошлого, которые нередко снижали у школьников самооценку, дети, которых хвалят без разбора, могут потерять способность ясно видеть, что они собой представляют, и это не позволит им в будущем самореализоваться.

Акцент на повышении самооценки любой ценой, кроме того, вызвал тревожную тенденцию — рост нарциссизма. Твендж и ее коллеги изучили результаты пятнадцати с лишним тысяч студентов, заполнявших нарциссический опросник личности в период с 1987 по 2006 год[99]. За эти двадцать лет количество набираемых по опроснику баллов резко взлетело, и у 65% современных студентов уровень нарциссических наклонностей выше, чем у студентов предыдущих поколений. Нельзя назвать совпадением то, что за этот же период средний уровень самооценки у студентов вырос еще больше.

Недавно Твендж и один из ведущих специалистов по нарциссизму Кит Кэмпбелл написали в соавторстве книгу под названием «Эпидемия нарциссизма: жизнь в век самовлюбленности» («The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement»). Авторы исследуют, как акцент на повышении самооценки в Америке привел к упадку культуры:

> Понимать особенности эпидемии нарциссизма важно потому, что ее долгосрочные последствия разрушительны для общества. Акцент американской культуры на самолюбовании привел к переходу из реальности в страну претенциозных фантазий. У нас есть фиктивные богачи (с ипотеками, по которым выплачиваются только проценты, и с кучей долгов),

> фиктивная красота (с пластической хирургией и косметическими процедурами), фиктивные спортсмены (с препаратами, улучшающими результаты), фиктивные знаменитости (благодаря реалити-шоу и YouTube), фиктивные гениальные ученики (при обесценивании отметок), фиктивная национальная экономика (при государственном долге в 11 триллионов долларов), фиктивное ощущение собственной исключительности у детей (при акценте на самооценке в семье и в образовании) и фиктивные друзья (при стремительном взлете соцсетей). Все эти фантазии, может, и приятны, но, к сожалению, реальность всегда берет верх. Ипотечный кризис и последовавший финансовый кризис — лишь один пример того, как непомерные желания в конце концов разбиваются о землю[100].

В связи с тем, что ради повышения самооценки у детей учителя и родители так безоговорочно раздают им похвалы, высказывается мнение, что похвала должна быть результатом усердного труда и приложенных усилий, чтобы дети бывали довольны собой, *только* если они этого заслужили[101]. К чему утруждать себя, стараться хорошо себя проявить, если за посредственную работу хвалят не меньше, чем за превосходную? За этими рассуждениями смутно маячит идея, что похвала и критика, привязанные, соответственно, к успеху и провалу, прекрасно мотивируют человека и что лишь один из двух сценариев должен в итоге оставлять у человека ощущение удовлетворенности собой. Но, к сожалению, судя по многочисленным данным, ситуация, когда самооценка зависит от каких-либо условий, то есть когда мы довольны собой только в случае успеха и недовольны собой в случае провала, вызывает не меньше проблем, чем ситуация, когда высокая самооценка не имеет под собой никаких оснований.

Условное чувство самоуважения

«Условное чувство самоуважения» — термин, которым психологи обозначают самооценку, зависящую от успеха/неудачи, от одобрения/порицания. Обозначен ряд факторов, часто оказывающих влияние на самоуважение, — например, личная привлекательность,

одобрение себе подобных, конкуренция с другими людьми, преуспевание на работе / в школе, поддержка семьи, субъективное ощущение собственной добродетельности и даже мера Божьей любви[102]. Люди различаются в том, насколько их самооценка зависит от степени одобрения в разных сферах. Некоторые люди ставят все на одну карту — например, на личную привлекательность; другие стараются хорошо проявить себя во всем. Исследования показывают: чем больше самоуважение человека зависит от успеха в тех или иных сферах, тем более несчастным он себя чувствует, когда в этих сферах терпит неудачу[103].

Человек с условной самооценкой может чувствовать себя так, словно очутился в машине с безрассудным водителем мистером Жабом*: его настроение подвержено резким перепадам, бурное ликование моментально сменяется полнейшей подавленностью. Предположим, вы маркетолог и степень самоуважения у вас зависит от того, насколько успешно вы работаете. Когда вас объявляют лучшим работником месяца, вы чувствуете себя королем, а когда оказывается, что показатели месячных продаж не выше среднего, тут же превращаетесь в нищего. Теперь допустим, что вы уважаете себя больше или меньше в зависимости от того, насколько вы нравитесь окружающим. Вы будете чувствовать себя на седьмом небе, получив комплимент, но грохнетесь в грязь, как только вас кто-нибудь проигнорирует или, еще хуже, покритикует.

Однажды, по моим ощущениям, мне отвесили потрясающий комплимент и одновременно убийственно раскритиковали. Мы с Рупертом, который с детства был заядлым лошадником, решили покататься верхом, и пожилого тренера-испанца, содержавшего конюшни, очевидно, привлекла моя средиземноморская внешность. Желая проявить галантность, он отпустил мне высший, по его мнению, комплимент: «Ты о-о-очень красивая. *Никогда* не брей свои у-у-усики».

Я не знала, что мне делать: рассмеяться, стукнуть его, сокрушенно понурить голову или сказать спасибо. (Я остановилась на

---

* Мистер Жаб — персонаж диснеевского фильма 1996 г. «Ветер в ивах», снятого по одноименной книге. В США фильм вышел в прокат под названием «Безумная поездка мистера Жаба», и в одном из американских Диснейлендов есть аттракцион с таким же названием, напоминающий американские горки. *Прим. пер.*

первом и последнем вариантах, но всерьез подумывала и о двух других!) Руперт в это время так смеялся, что просто не мог ничего сказать.

Как ни парадоксально, люди, преуспевающие в сферах, оказывающих влияние на их самооценку, наиболее уязвимы к поражениям. Круглая отличница чувствует себя раздавленной, если получает на экзамене что-нибудь ниже «A», тогда как школьник, привыкший к сплошным «D», ощущает себя на вершине блаженства, умудрившись заработать «C». Чем выше забираешься, тем больнее падать.

Условная самооценка, помимо прочего, вызывает привыкание, и от этой привычки трудно избавиться. Мы испытываем такое удовольствие от мгновенного повышения самооценки, что хотим снова и снова получать комплименты и выигрывать соревнования. Мы все время гонимся за этим кайфом, но, как и в случае с наркотиками и алкоголем, постепенно теряем восприимчивость и нам требуется все больше и больше для того, чтобы «торкнуло». Психологи обозначают эту тенденцию термином «гедонистическая беговая дорожка» («гедонистический» — связанный со стремлением к удовольствиям)[104], уподобляя погоню за счастьем бегущему по тренажерной дорожке человеку, которому постоянно нужно напрягаться для того, чтобы просто оставаться на прежнем месте.

Стремление все время доказывать свою крутизну в сферах, от которых у человека зависит самооценка, может обернуться против него самого. Если ты хочешь выиграть марафон главным образом для того, чтобы быть довольным собой, то что происходит с твоей любовью к бегу? Ты занимаешься этим уже не потому, что тебе это нравится, а для того, чтобы получить награду — высокую самооценку. Поэтому растет вероятность, что ты сдашься, если перестанешь выигрывать забеги. Дельфин прыгает через пылающий обруч только ради угощения, ради рыбки. Но если угощение не дают (если у тебя перестает подскакивать самооценка, ради которой ты так выкладываешься), то дельфин прыгать не станет.

Джини обожала классическое фортепиано и начала учиться играть, когда ей было всего четыре года. Фортепиано было главным источником радости в ее жизни, оно неизменно уносило ее в края, где царили покой и красота. Но в подростковом возрасте мать начала таскать ее на фортепианные конкурсы. И внезапно музыка кончилась. Поскольку формирующееся у Джини самосознание было

так тесно связано с ролью «хорошей» пианистки, для нее (и ее матери) имело огромное значение, какое место — первое, второе или третье — она займет на конкурсе. А если она не занимала призовое место, то чувствовала себя совершенно никчемной. Чем сильнее Джини старалась играть хорошо, тем хуже она выступала, потому что думала больше о конкурсе, чем о музыке. К моменту поступления в колледж Джини совсем забросила фортепиано. Она уже не получала от него никакой радости. Такие истории часто рассказывают и художники, и спортсмены. Когда самооценка начинает зависеть исключительно от показателей, то, что раньше было величайшей радостью, уже кажется сплошным изнурительным трудом, и удовольствие превращается в боль.

Карта местности — еще не сама местность

Люди наделены способностью к саморефлексии и формированию представления о себе, однако мы легко путаем эти мысли и представления с реальностью. Мы словно замещаем вазу с фруктами с натюрморта Сезанна настоящими фруктами, путаем полотно, покрытое краской, с реальными яблоками, грушами и апельсинами, на нем изображенными, и расстраиваемся, обнаружив, что не можем их съесть. Наше представление о себе, конечно, не есть наше *реальное* «я». Это просто изображение — порой верный, но чаще весьма неточный портрет наших привычных мыслей, эмоций и поступков. И, как ни печально, широкие мазки, которыми написано наше представление о себе, даже приблизительно не передают сложность, утонченность и удивительную суть нашего настоящего «я».

Тем не менее мы так прочно идентифицируем себя со своим мысленным образом, что иногда нам кажется, будто от того, позитивный у нас получится автопортрет или негативный, зависит наша жизнь. На подсознательном уровне мы рассуждаем так: если мой образ, который я себе рисую, совершенен и желанен, значит, *я* совершенен и желанен и, следовательно, другие люди будут принимать меня, а не отвергать. Если образ, который я себе рисую, имеет изъяны и отталкивает, значит, я ничего не стою и меня будут отвергать и изгонять. Обычно наши мысли по таким вопросам окрашены либо в белый, либо в черный цвет: или я весь из себя

замечательный (уф! вздох облегчения), или я весь из себя ужасный (и можно поставить на себе крест). Поэтому любая угроза нашему представлению о себе подсознательно воспринимается как реальная угроза, и мы откликаемся на нее с решимостью солдата, защищающего свою жизнь.

Мы цепляемся за свою самооценку так, точно она надувной плот, который спасет нас — или хотя бы удержит на поверхности положительное самоощущение, столь нам необходимое, — но оказывается, что в плоту зияет дыра и из него со свистом выходит воздух. На самом деле все обстоит вот как: иногда мы проявляем хорошие качества, а иногда плохие. Иногда мы совершаем полезные, продуктивные поступки, а иногда вредные и неадекватные. Но эти качества и поступки нас отнюдь не *определяют*. Мы глагол, а не существительное; процесс, а не фиксированное нечто. У нас — изменяющихся, подвижных существ — поведение варьируется в зависимости от времени, обстоятельств, настроения, обстановки. Однако мы об этом часто забываем и продолжаем, неумолимо подхлестывая себя, гнаться за высокой самооценкой — этим ускользающим священным Граалем, — пытаясь отыскать наконец незыблемый ящик с надписью «хороший» и накрепко себя в него втиснуть.

Принося себя в жертву ненасытному божеству самооценки, мы меняем бесконечно раскрывающуюся жизнь с ее чудесами и загадками на стерильный поляроидный снимок. Вместо того чтобы наслаждаться богатством и сложностью своих переживаний — радости и боли, любви и гнева, страсти, триумфов и трагедий, — мы пытаемся охватить и суммировать прошлые переживания посредством предельно упрощенного самооценочного анализа. Но эти суждения — в действительности всего лишь мысли, и чаще всего — неверные. Потребность в субъективном превосходстве, кроме того, заставляет нас делать упор на своем отличии от других, а не на взаимосвязи с ними, что в итоге вызывает у нас чувство одиночества, оторванности и незащищенности. Так стоит ли оно того?

Сочувствие к себе против самооценки

Мы пытаемся уважать себя, опираясь на свои суждения и оценки, но что, если положительные чувства по отношению к себе имеют совсем другой источник? Что, если они идут из сердца, а не из ума?

Сочувствие к себе не связано с определением и фиксированием нашей ценности и сущности. Это не мысль и не ярлык, не суждение и не оценка. Нет, сочувствие к себе — это способ *отношения* к той загадке, которую мы собой представляем. Вместо того чтобы манипулировать представлением о себе, так чтобы оно всегда было удобоваримым, мы, сострадая себе, признаём, что у всех людей есть и сильные стороны, и слабости. Вместо того чтобы увязать в суждениях и оценивании себя, мы становимся внимательными к текущим переживаниям, осознаём, что они изменчивы, непостоянны. Успехи и неудачи приходят и уходят — они не определяют ни нас, ни нашу ценность. Они всего лишь часть жизненного процесса. Может быть, ум пытается убедить нас в обратном, но *сердце* знает, что наша истинная ценность — в основополагающем переживании, заключающемся в том, чтобы быть сознательными существами, способными чувствовать и воспринимать.

Это означает, что, в отличие от высокой самооценки, хорошие ощущения, связанные с сочувствием к себе, не зависят от того, считает ли человек себя особенным и выше среднего уровня и достиг ли он своей высокой цели. Эти хорошие ощущения возникают в результате заботы о себе, таком хрупком и несовершенном и при этом прекрасном. Вместо того чтобы противопоставлять себя другим людям, бесконечно играя в сравнения, мы видим, в чем мы с ними схожи, и благодаря этому ощущаем связанность с ними и цельность. При этом приятные ощущения, которые дарит сочувствие к себе, не проходят, когда мы допускаем промахи или что-то идет не так. Напротив, сочувствие к себе начинает работать *именно* там, где наша оценка себя нас подводит, — когда мы терпим неудачи и ощущаем себя неполноценными. Когда самооценка, этот капризный плод нашего воображения, бросает нас на произвол судьбы, всеобъемлющее сочувствие к себе терпеливо ждет, когда к нему обратятся, оно всегда под рукой.

Возможно, скептики спросят: а что же говорят результаты исследований? Главный вывод ученых — что сочувствие к себе, по всей видимости, обладает теми же преимуществами, что и высокая самооценка, но не имеет ощутимых недостатков. Первое, что нужно знать: сочувствие к себе и высокая самооценка сопутствуют друг другу. Если вы относитесь к себе с сочувствием, то самооценка у вас, как правило, выше, чем если вы бесконечно себя критикуете.

Кроме того, сострадание к себе, как и высокая самооценка, снижает тревогу и депрессивные ощущения и способствует радости, оптимизму и положительным эмоциям. При этом сочувствие к себе обладает явными преимуществами перед высокой самооценкой в случаях, когда что-то идет не так или эго чувствует себя под угрозой.

Мы с коллегами, к примеру, провели такой эксперимент с участием студентов[105]: сначала их попросили заполнить специальную анкету, чтобы определить у них уровень сочувствия к себе и самооценку. Дальше было труднее. Им предложили пройти пробное интервью, как при приеме на работу, чтобы «оценить их навыки прохождения собеседования». У многих студентов перспектива таких собеседований вызывает нервозность, особенно с учетом того, что в скором времени им в самом деле придется устраиваться на работу. По ходу эксперимента студентам предложили письменно ответить на пугающий, но неизбежный вопрос: «Пожалуйста, опишите свой главный недостаток». Потом их попросили рассказать, насколько спокойно они восприняли всю эту процедуру.

Оказалось, что по уровню сочувствия к себе участников (но не по уровню их самооценки) можно предсказать меру их беспокойства. Студенты, умеющие себе сострадать, меньше смущались и нервничали, чем те, кто не проявлял сочувствия к себе, — предположительно потому, что первые спокойно могли признать свои слабости и поговорить о них. Что же касается студентов с высокой самооценкой, они беспокоились не меньше студентов с низкой самооценкой, поскольку необходимость обсуждать свои недостатки вывела их из равновесия. Интересно также, что сострадающие себе участники, описывая свои слабости, реже употребляли местоимение «я» и чаще — «мы». Кроме того, они чаще упоминали в ответах друзей, родственников и других людей. Это позволяет предположить, что ощущение взаимосвязанности, неотделимое от сочувствия к себе, играет немаловажную роль в противодействии беспокойству.

Авторы другого эксперимента предлагали участникам представить себя в потенциально неловкой ситуации: например, ты член спортивной команды, проигрывающей важный матч, или играешь в спектакле и забываешь слова. Как чувствовал бы себя участник, если б такое произошло с ним?[106] Участники, проявлявшие к себе сострадание, реже говорили, что ощутили бы унижение

и неполноценность и приняли бы всё близко к сердцу. По их словам, они отнеслись бы к подобной ситуации спокойно и сказали бы себе, например: «Каждый время от времени садится в лужу» или «По большому счету, это не так уж важно». Высокая самооценка между тем не очень-то помогала. У участников и с высокой, и с низкой самооценкой одинаково часто возникали мысли вроде «Какой же я неудачник» или «Лучше бы я умер». И вновь оказывается, что в трудную минуту от высокой самооценки обычно нет никакого проку.

Участников еще одного исследования попросили записать видеообращение, в котором нужно было представиться и рассказать о себе. Затем им сообщили, что каждое обращение просмотрит другой человек и даст свой отзыв — насколько участник показался ему душевным, дружелюбным, умным, приятным и взрослым (отзывы, конечно, были сплошной фикцией). Половина участников получила положительные отзывы, половина — нейтральные. Участникам, умевшим сочувствовать себе, было по большому счету все равно, положительно о них отозвались или нейтрально, и в обоих случаях они сразу говорили, что отзыв соответствует их личным качествам. Однако люди с высокой самооценкой обычно расстраивались, если им попадался нейтральный отзыв («Что-о? У меня всего лишь *средненько?»*). Также они чаще отрицали соответствие нейтрального отзыва их личным качествам («Ну конечно, это все потому, что человек, смотревший мое видео, — полный идиот!»). Это позволяет предположить, что люди, умеющие себе сострадать, больше способны принимать себя независимо от того, насколько их хвалят окружающие. В то время как самооценка взлетает только при хороших отзывах и порой заставляет человека увиливать и совершать нецелесообразные поступки, если он понимает, что может услышать о себе неприятную правду.

Недавно мы с моим коллегой Русом Вонком исследовали преимущества сочувствия к себе в сравнении с высокой самооценкой[107], пригласив поучаствовать в эксперименте больше трех тысяч человек разных профессий и из разных слоев общества (на сегодняшний день это самое масштабное исследование на эту тему). В начале мы оценивали стабильность позитивного отношения участников к своему «я» на протяжении определенного периода. Эти чувства колеблются вверх и вниз подобно йо-йо или остаются относительно

неизменными? Мы предположили, что у людей, стремящихся к высокой самооценке, самоуважение будет относительно *не*стабильным, ведь самооценка, как правило, падает, когда все идет не так хорошо, как хочется. С другой стороны, поскольку сочувствие к себе одинаково действует и в хорошие времена, и в плохие, мы ожидали, что самоуважение, связанное с сочувствием к себе, окажется стабильнее.

Чтобы проверить свои предположения, мы попросили участников сообщать, какие чувства они к себе испытывают прямо сейчас — например, «Я чувствую, что я хуже других» или «Я доволен собой», — и так двенадцать раз на протяжении восьми месяцев.

Потом мы подсчитали, насколько общий уровень сочувствия к себе и самооценки у участника позволяет предсказать стабильность самоуважения на протяжении контрольного периода. Как и ожидалось, у сочувствия к себе была выявлена более явная, чем у самооценки, связь с устойчивостью и постоянством самоуважения. Также подтвердилось, что сочувствие к себе меньше, чем самооценка, зависит от конкретных обстоятельств — одобрения окружающих, исхода соревнований или субъективной привлекательности. Когда человек уважает себя просто потому, что он человек и достоин уважения в силу своей природы — вне зависимости от того, достигает он своего идеала или нет, — это чувство становится куда более стойким.

Мы также обнаружили, что в сравнении с оценивающими себя людьми сострадающие себе люди меньше сравнивают себя с окружающими и реже испытывают потребность отплатить кому-нибудь за мнимое пренебрежение. У человека, сострадающего себе, меньше выражена «потребность в когнитивной определенности» — так психологи обозначают потребность человека в признании своей неоспоримой правоты. Люди, у которых чувство самоуважения зависит от ощущения собственного превосходства и непогрешимости, обычно злятся и занимают оборонительную позицию, когда их статусу что-то угрожает. Тем же, кто сочувственно принимает свое несовершенство, не нужно следовать этим нездоровым моделям поведения, чтобы защитить свое эго. Один из самых поразительных выводов из нашего эксперимента таков: люди с высокой самооценкой гораздо более нарциссичны, чем люди с низкой самооценкой. В то же время сочувствие к себе абсолютно не связано с нарциссизмом.

(Обратной зависимости также не наблюдалось, так как и при отсутствии сочувствия к себе у людей не проявляется никаких нарциссических наклонностей.)

Упражнение 1. Отыскиваем подвохи

А. Перечислите десять личных характеристик, которые существенно влияют на вашу самооценку, — обстоятельств, внушающих вам удовлетворенность или недовольство собой (профессиональные показатели, успешность исполнения родительской роли, ваш вес и т. д.).

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________
6. ____________________
7. ____________________
8. ____________________
9. ____________________
10. ____________________

Б. По каждому из этих пунктов задайте себе следующие вопросы и посмотрите, повлияют ли ответы на ваше отношение к себе. Нет ли здесь подвохов: не вводит ли вас в заблуждение стремление к высокой самооценке?

1. Стремлюсь ли я чувствовать, что я лучше других, или ощущать свою взаимосвязь с ними?
2. Я уважаю себя потому, что я особенный, или потому, что я человек?
3. Я хочу быть безупречным или здоровым?

Свобода от эго

Можно утверждать, что при сочувствии к себе эго, конечно, не пропадает полностью, но уходит на задний план. Мы перестаем воспринимать себя как человека, отделенного от других четко обозначенными границами, основанными на противопоставлении, — мы видим себя частью большого взаимосвязанного целого. Представление о том, что есть некое «отдельное “я”», которое можно оценивать в отрыве от многочисленных взаимодействующих друг с другом обстоятельств, формирующих это «я», — это иллюзия.

Самооценка вступает в действие лишь тогда, когда мы даем заманить себя в ловушку — начинаем верить, что мы «отдельные существа». Конечно же, нам хочется испытывать тот род счастья, который проистекает из удовлетворенности собой; мы все этого хотим. К тому же счастье — наше неотъемлемое право. Однако счастье — настоящее, продолжительное счастье — можно ощущать в полной мере, только когда ты вовлечен в поток жизни — связан со всем вокруг, а не отделен.

Когда мы процеживаем чуть ли не все, что с нами происходит, через фильтр своего эго, постоянно пытаясь повысить самооценку и удержать ее на высоте, мы лишаем себя того, в чем больше всего нуждаемся. Принятия себя такими, какие мы есть, понимания, что мы неотъемлемая часть чего-то куда большего, чем наше крохотное «я». Неограниченного. Неизмеримого. Свободного.

Глава восьмая

Мотивация и личностный рост

Любопытный парадокс: только принимая себя таким, какой я есть, я могу меняться.

Карл Роджерс, «Становление личности»*

Сидят два разбойника в салуне, и один другому говорит:

— Не видал ли ты давеча Малыша Билли?

— А как же. Я с ним тут на днях завтракал.

— Да ну?

— Ага. Еду я на лошади в город, въезжаю на мост — и тут Билли, нацелил на меня ружье. «Слезай с лошади», — говорит. Что поделаешь? У него ружье, я и слезаю. Билли показывает на кучу лошадиного дерьма: «Видишь это дерьмо? Ешь дерьмо». Что поделаешь? У него ружье. Я ем дерьмо. Тут Билли начинает хохотать, да так, что роняет ружье. Я его хватаю. «Эй, Билли, — говорю. — Теперь ружье у *меня*. Видишь это дерьмо? Ешь дерьмо». Что поделаешь? У меня ружье. Он ест дерьмо. Вот я и говорю: мы тут с ним на днях завтракали вместе.

Этот анекдот (надо признать, немного неуместный) иллюстрирует широко распространенное мнение, что нужно приставить к голове человека ружье, чтобы заставить его сделать что-то неприглядное, особенно если этот человек — мы сами.

Главный довод, который люди приводят против того, чтобы больше себе сострадать, — они боятся облениться и начать себе потакать. «Пожалеешь розгу — испортишь ребенка», — гласит пословица, намекая на то, что только суровое наказание может отучить от праздности. В наши дни телесные наказания уже не

* Роджерс, К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. *Прим. ред.*

так распространены в семьях и школах, но мы до сих пор вовсю используем этот метод по отношению к себе, веря, что самобичевание (пусть и умственное) и полезно, и эффективно. Это все тот же старый подход кнута и пряника, где кнут — это самоосуждение, а пряник — положительная самооценка. Если ты делаешь то, что тебе полагается, вопреки своему нежеланию, то, скорее всего, избежишь ударов самокритики и будешь больше собой доволен.

Моя студентка Холли попалась на эту удочку. Она была убеждена, что не должна давать себе спуску — только так она сможет стать такой, какой хочет. Холли, выросшая в консервативной техасской семье с невероятно высокими запросами, считала, что ей недостаточно просто окончить колледж — она должна получить степень магистра делового администрирования. Ее родители не продвинулись дальше средней школы и все надежды возлагали на дочь. Это огромное давление она дополняла беспрестанной самокритикой. Получив на экзамене оценку ниже ожидаемой, она набрасывалась на себя с резкими упреками: «Ты такая тупая, ты никудышная. Ты ни за что не попадешь в магистратуру, если будешь все запарывать» — и так далее. Роль пряника, болтающегося перед носом в качестве награды за тяжелейший труд, в ее случае исполняла гордость. Холли хотела, чтобы ею гордились родители, и хотела гордиться собой. Она верила, что сумеет достичь своих целей, только если будет подстегивать себя безжалостной самокритикой.

Такой ход мыслей — чрезвычайно распространенное явление, *но соответствует ли он действительности?*

Деморализующий кнут

Прежде всего посмотрим, в какое душевное состояние вводит человека самокритика. В какое настроение вы приходите от слов «Ты ленивый, ты ни на что не годишься, я тебя ненавижу»? Вы чувствуете прилив сил, воодушевление, вы готовы покорять мир? «Ну-ка, сделай их, парень»?

Еще легче будет разобраться в этом, если мы припомним, каким образом мотивируем других людей, например детей. Допустим, ваша десятилетняя дочь пришла домой, получив двойку на

экзамене. Как лучше всего поспособствовать тому, чтобы она изменила к лучшему свои учебные привычки и в следующий раз показала более достойный результат? Нужно ли вам ее раскритиковать? Сказать, что она ни на что не годится, и отправить спать без ужина? Конечно нет. Резкая критика раздавила бы ее эмоционально, и у нее осталось бы мало сил на дальнейшую учебу. Некоторые родители, к сожалению, придерживаются именно такого подхода, но он далек от идеала. Гораздо лучше будет сказать дочке, что такое время от времени случается, что ее все равно любят, и твердо, но сочувственно предложить ей другой подход к занятиям, при этом убеждая ее, что она способная и у нее все получится.

Мы все знаем, что позитивные слова поддержки создают настроение, способствующее упорному труду и максимальному раскрытию потенциала. Чтобы выдать все, на что ты способен, нужно быть спокойным и уверенно себя чувствовать. Вот почему, пытаясь мотивировать любимых людей, мы обычно готовы в лепешку расшибиться, чтобы они поняли: мы в них верим, мы всегда с ними, любим их, и они могут неизменно рассчитывать на нашу поддержку. Но по какой-то непонятной причине по отношению к себе мы применяем ровно противоположный подход.

Ученые, занимающиеся исследованием мотивации, раз за разом заключают, что уверенность в себе имеет решающее значение для достижения поставленных задач. Десятки исследований подтвердили, что вера в свои способности — которую психолог-исследователь Альберт Бандура называет верой в «самоэффективность» — напрямую связана со способностью осуществлять мечты[108].

Например, проводили такой эксперимент: исследователи в течение одного спортивного сезона наблюдали за двумя сотнями школьников, занимающихся спортивной борьбой[109]. Обнаружилось, что независимо от прежних показателей на соревнованиях школьники, тверже уверенные в своей самоэффективности, выигрывали больше схваток, чем сомневавшиеся в себе. Это становилось особенно очевидно в крайне напряженных ситуациях — когда была ничья и давали дополнительное время. В этом случае побеждает тот борец, который первым заработает очки. Это очень трудно, потому что оба спортсмена уже выдохлись и, как указывает ничья, по силе и квалификации они примерно равны. Решающую роль играет вера спортсмена в то, что он способен победить.

Поскольку самокритика, как правило, подрывает веру в самоэффективность, она может плохо сказываться на способности человека максимально проявлять себя. Постоянно себя принижая, мы в итоге утрачиваем веру в себя, а значит, и способность показать наилучшие результаты. Кроме того, самокритике часто сопутствует депрессия, а депрессивное мировосприятие не очень-то способствует активности и боевому настрою.

Разумеется, самокритика не может не быть *в известной мере* эффективным средством мотивации, иначе ею не пользовались бы так часто. Но если она и работает, то лишь по одной причине, и причина эта — *страх*. Нам очень неприятно в случае неудачи выслушивать свои суровые упреки, и нас мотивирует желание избежать самоосуждения. Мы словно сами кладем голову на плаху и угрожаем себе худшей расправой, понимая, что ужас перед жестокой самокритикой удержит нас от удовлетворенности.

Этот подход до известного предела работает, но у него есть серьезные недостатки. Одна из главных проблем, связанных со страхом как средством мотивации, — в том, что тревога сама по себе может подрывать результативность. Страх перед публичными выступлениями, страх перед тестами, писательский кризис, боязнь сцены — любая разновидность страха перед осуждением может серьезно подрывать силы. Беспокойство отвлекает от текущей задачи, снижает способность к концентрации и не дает человеку показать все, на что он способен.

Самокритика не только порождает беспокойство — иногда она заставляет нас прибегать к психологическим уловкам, которые нужны нам для того, чтобы не обвинять себя в случае неудачи; но в итоге неудача становится более вероятной. Когда человек начинает сам себе мешать, причем так, чтобы потом, когда все провалится, иметь убедительное оправдание, это называется «самопрепятствованием». Одна из распространенных форм самопрепятствования — человек просто не старается как следует. Если, собираясь поучаствовать в районном теннисном матче, я не начинаю тренироваться заблаговременно, то смогу объяснить свой проигрыш тем, что я недостаточно подготовился, а не тем, что я неважный теннисист. Другая распространенная стратегия — прокрастинация. Если я не выполню служебное задание, которым начал заниматься только в последнюю минуту, то смогу связать

свою неудачу с нехваткой времени, а не с собственной некомпетентностью.

Результаты исследований указывают на то, что критикующие себя люди реже достигают целей из-за этих видов самопрепятствования. Участников одного эксперимента, студентов колледжа, попросили рассказать о своих целях (связанных с учебой, общением, здоровьем) и затем отчитаться, насколько они к ним приблизились[110]. Выяснилось, что студенты, привыкшие себя критиковать, значительно меньше продвинулись к своим целям и, кроме того, по их собственному признанию, больше прокрастинировали. То есть самокритика, это якобы полезное средство мотивации, на деле может оказывать нам медвежью услугу.

Мало кто из моих знакомых мог сравниться с Джимом в прокрастинации. Он делал все в последний момент. Каждый раз, когда он бывал не уверен, что сумеет справиться с важной задачей, он затягивал ее решение до предела, чтобы, если провалится, у него было готовое оправдание — «Мне не хватило времени». Например, он решил поступать в магистратуру, но не начинал готовиться к экзамену, пока до него не осталось всего несколько дней. Получив результаты — нормальные, но не превосходные, — он сказал мне: «Ну, совсем не так уж плохо, учитывая, что я почти не готовился». Когда пришло время проходить практику по магистерской программе, посвященной работе в социальной сфере, заявку он послал в самый последний момент. Неудивительно, что практику ему предложили проходить в таком месте, куда никто больше не захотел. Как он отреагировал? «Ну, большинство мест ведь уже было занято, когда я послал документы. Хоть что-то».

Но больше всего он «отличился» в день своей свадьбы. Невеста Джима, Наоми, взяла на себя все приготовления к этому знаменательному событию и надеялась, что церемония — которая должна была состояться в красивой церкви постройки XIX века, куда, когда Наоми была ребенком, ходила вся ее семья, — пройдет просто безупречно. Наоми подобрала гармонирующие платья для подружек невесты и смокинги для Джима и друзей жениха. Джима она попросила всего об одном — купить к смокингу парадные ботинки. Свадьба была назначена на воскресенье на двенадцать часов, и Джим почел за лучшее нагрянуть в торговый центр в девять утра.

У него будет масса времени, чтобы купить ботинки и явиться в церковь к одиннадцати, как ему было велено.

Но он, конечно, забыл, что по воскресеньям торговый центр открывается только в полдень. И в окрестностях *не было* ни одного обувного магазина, начинавшего работу раньше полудня. У Джима не было парадных ботинок; все, чем он располагал, — это две пары разноцветных высоких кроссовок и пара заношенных кожаных сандалий. Положение было отчаянное. Но к счастью, Джим вспомнил о местном магазине «Все по доллару», который открывался в десять утра и имел маленький обувной отдел. Может быть, там что-нибудь найдется. Из обуви черного цвета у них оказались только дешевые поддельные «кроксы». Пришлось довольствоваться этим. Наоми не видела, что у Джима на ногах, пока он не пошел по проходу между рядами у всех на виду, и хотя у нее на лице на секунду отразились шок и ужас, она разумно решила пока проигнорировать увиденное и сосредоточиться на самом важном в ту минуту — на супружеских клятвах. Но во время свадебного банкета я заметила, как они пререкаются. Я старалась не подслушивать (ну ладно, может, я и подслушивала, чуть-чуть), но до меня долетели слова Джима: «Ну, учитывая, что я пошел в магазин только сегодня утром, они не так уж плохи. И между прочим, довольно удобны…»

Хотя Джиму и удавалось так или иначе проскальзывать в последнюю секунду в оставшуюся щель и в случае неудачи у него всегда было наготове оправдание, защищавшее его от суровой самокритики, ему никогда не удавалось полностью реализовать свой потенциал. Если бы он раньше начал готовиться к экзамену в магистратуру, ему удалось бы поступить в вуз получше, где нашлась бы пища для его блестящего ума. Если бы он заблаговременно подал документы, то смог бы пройти практику в другом месте и получить опыт работы в той социальной области, которая представляла для него наибольший интерес. Если бы он отправился в торговый центр всего на день раньше, то смог бы избежать ссоры с молодой женой в день свадьбы. Если бы Джим спокойнее относился к тому, что *может* потерпеть неудачу, даже когда делает все от себя зависящее, ему не приходилось бы мешать себе ради того, чтобы защитить свое эго в случае провала. Тем более что неудача в том или ином виде неизбежна, когда мы подходим к делу спустя рукава.

Потому что вам не все равно

Так почему сочувствие к себе мотивирует эффективнее, чем самокритика? *Потому, что движущая сила сострадания — любовь, а не страх.* Любовь дает нам уверенность и чувство защищенности (в том числе благодаря повышению уровня окситоцина), тогда как страх внушает неуверенность и тревогу (вызывая лихорадочную активность миндалевидного тела и наводняя организм кортизолом). Когда мы твердо знаем, что в случае неудачи отнесемся к себе с пониманием и состраданием, мы не причиняем себе излишних волнений и тревог. Мы можем успокоиться, ведь встретим понимание независимо от того, насколько хорошо проявим себя. Но если это так, зачем вообще стараться, зачем трудиться изо всех сил? Почему бы не дать себе волю, ведь так приятно смотреть весь день старые телесериалы, поедая пиццу?

Многим людям кажется, что сочувствие к себе — просто теплое, приятное, обволакивающее состояние, способ ублажить себя, и только. Но столь поверхностная терапия не может способствовать исцелению и росту. В отличие от самокритики, вопрошающей, достаточно ли ты хорош, сочувствие к себе спрашивает, *что для тебя хорошо*. Если ты заботишься о себе, то будешь делать все необходимое для своего обучения и совершенствования. Ты *захочешь* поменять непродуктивные модели поведения, пусть даже для этого придется отказаться от того, что тебе в данный момент нравится. Заботливые родители не кормят детей одними конфетами только потому, что дети любят конфеты. Удовлетворять любой каприз ребенка не значит быть хорошим родителем. Забота о тех, кто нам небезразличен, подразумевает, что иногда мы говорим «нет».

Точно так же сочувствие к себе означает, что вы глубоко себя цените и принимаете решения, способствующие вашему благополучию в дальнейшем. Сочувствие к себе стремится избавить от расстройств, а не сделать их хроническими. Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы время от времени себя баловать. Иногда кусок лимонного чизкейка — это тоже форма заботы о себе. Но в чрезмерном потакании себе (например, поедании чизкейка целиком) нет ничего хорошего. Оно нам вредит, поскольку не дает получить то, что нам действительно нужно, — полностью раскрыть свой потенциал.

Будда называл действие, к которому побуждает сочувствие к себе, «правильным усилием»[111]. Неправильное усилие проистекает из заботы об эго, из попыток доказать свою состоятельность, из желания все контролировать. Такое усилие на самом деле увеличивает страдания, потому что человек чувствует себя отделенным от остального мира и ожидает, что все всегда должно быть так, как он хочет. Правильное усилие, напротив, проистекает из естественного желания избавиться от страданий. «Это как если бы вы заметили, что у вас загорелись волосы», — говорил Будда. Увидев, что у него дымятся волосы, человек немедленно хватает мокрое полотенце или прыгает в душ, и к этому его подталкивает желание разрешить проблему, избежать опасности — уберечь себя от ожога. В основе этих действий не лежит желание доказать свою состоятельность («Глядите, как я здорово справляюсь с огнем!»). Точно так же усилие, проистекающее из сочувствия к себе — проявление не эгоистичных стремлений, а естественного желания облегчить страдания.

Если мы хотим себе добра, нам нужно ясно увидеть, в чем мы себе вредим, и понять, как мы можем себе помочь. Но совсем не обязательно быть с собой жестокими. Вставая на трудный путь изменений, мы можем проявлять к себе доброту и поддерживать себя. Мы можем принять тот факт, что жизнь тяжела, что неприятности — часть человеческого существования. К счастью, доброта и поддержка вызывают довольно приятные ощущения и, конечно, облегчают процесс исцеления.

Упражнение 1. Определяем, что нам действительно нужно

1. Поразмышляйте, на что вы пытаетесь мотивировать себя при помощи самокритики. Есть ли у вас особенности, за которые вы себя критикуете (например, склонность впадать в уныние, лень, лишний вес и т. д.), потому что считаете, что суровое отношение к себе поможет вам измениться? Если так, постарайтесь прежде всего прочувствовать душевную боль, причиняемую самокритикой, и сочувственно отнеситесь к своим страданиям от осуждения.

2. Теперь постарайтесь придумать более гуманный, бережный способ подталкивать себя к изменениям (если они нужны). Что бы сказал вам мудрый, заботливый друг, родитель, учитель или наставник, чтобы

мягко указать на непродуктивность вашего поведения и одновременно побудить вас поступать по-другому? Какие слова, согласующиеся с вашим подспудным желанием быть здоровым и счастливым, вас больше всего поддержали бы?

3. Каждый раз, ловя себя на том, что вы осуждаете себя за какое-то нежелательное качество, сразу обращайте внимание на боль, причиняемую самоосуждением, и проявляйте к себе сострадание. Затем старайтесь изменить характер своих внутренних реплик, чтобы они больше подбадривали вас и поддерживали. Помните: когда речь идет о мотивации, любовь действеннее страха.

Сочувствие к себе, учение и личностный рост

Многие люди боятся, что утратят целеустремленность, если начнут сочувствовать себе. Исследования говорят об обратном. Например, мы проводили эксперимент — изучали, как люди реагируют, когда им не удается взять планку, которую они себе поставили, и в целом насколько высока у них эта планка[112]. Мы обнаружили, что сострадающие себе люди так же часто ставят себе высокую планку, как и люди, не проявляющие к себе сочувствия, но куда *реже* обходятся с собой сурово, когда им не удается до нее дотянуть[113]. Мы также выяснили, что люди, сострадающие себе, больше ориентированы на личностный рост, чем те, кто все время себя критикует. Они чаще планируют, как им достичь своих целей и сделать свою жизнь более гармоничной. Сочувствие к себе ни в коей мере не побуждает снижать запросы. Но если человек не оправдывает своих надежд, оно смягчает его реакцию на неудачу, что в конечном счете помогает достигать целей.

Способность реализовать свой потенциал отчасти зависит от того, какими факторами обусловлена ваша мотивация, внутренними или внешними. Внутренняя мотивация — это когда нас побуждает к действиям желание учиться, совершенствоваться или просто интерес. Внешняя мотивация — это когда мы делаем что-то, чтобы получить награду или избежать наказания. И даже когда награда и наказание исходят изнутри (в виде высокой самооценки или самокритики), мотивация остается внешней и мы действуем под влиянием скрытых факторов.

Психолог-исследователь Кэрол Дуэк, автор книги «Гибкое сознание»*, выделяет две движущие силы, побуждающие людей к чему-то стремиться[114]. Люди с установкой на *рост* имеют внутреннюю мотивацию — любопытство и желание развивать новые навыки. Их цели связаны со стремлением к знаниям, и, что важнее всего, такие люди воспринимают ошибки как элемент учебного процесса. В противоположность им люди с установкой на *данность* имеют внешнюю мотивацию: они стремятся сохранять и повышать свою самооценку. Чтобы их одобряли, им нужно, чтобы у них все получалось, и они пытаются избежать неудач любой ценой. Поэтому они не ставят себе трудных задач, предпочитая безопасную дорогу. Вам знаком этот тип людей. Это те, кому достаточно получить свою всегдашнюю пятерку, и не так уж важно, чему они научатся в процессе. Судя по результатам исследований, установка на рост в долгосрочной перспективе оказывается эффективнее установки на данность. Установка на рост побуждает человека трудиться упорнее и дольше, поскольку ему нравится то, чем он занят. Такой человек не боится просить помощи и совета: ему не так страшно признаться, что ему пока не хватает опыта и знаний и он не знает правильного ответа.

Хороший пример — история сестер-близнецов Кейт и Даниэль. Обе с раннего детства обожали всевозможных зверюшек; все стены в спальне у них были обклеены фотографиями львов, зебр, носорогов, жирафов и других экзотических животных. Они мечтали, что когда-нибудь у них будет собственный зоопарк. В итоге они поступили в местный университет и на третьем курсе записались на продвинутый курс зоологии. Курс был чрезвычайно сложный, и первый экзамен обе завалили. Даниэль всегда считала себя хорошей студенткой и не могла смириться с мыслью, что может получить за курс плохую отметку, поэтому она отказалась от него. А Кейт это не волновало. Она узнавала много нового о животных, и это было важнее всего. Почти каждую неделю она ходила на консультации к ассистенту преподавателя и в результате получила за курс отметку «B». Даниэль после окончания университета устроилась в крупную корпорацию на стартовую управленческую должность.

---

* Дуэк, К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. *Прим. ред.*

Ей хорошо платили, и она произвела на друзей впечатление, купив новую машину всего через несколько месяцев после трудоустройства. Работа была относительно простой и спокойной — правда, довольно скучной. Кейт же, работая официанткой, сумела накопить денег и отправилась на месяц в Ботсвану, где пережила лучшие мгновения своей жизни. Она поняла, что хочет когда-нибудь открыть сафари-парк, и, постажировавшись на нескольких низкооплачиваемых, но ответственных должностях ради освоения азов, в конце концов сумела это сделать. И Кейт, и Даниэль отличались умом и трудолюбием, но Кейт не побоялась поставить перед собой трудную задачу и в результате осуществила то, о чем мечтала с детства.

Как вы можете догадаться, результаты нашего исследования показывают, что у сострадающих себе людей установки чаще бывают на рост, а не на данность[115]. Поскольку их мотивация обусловлена желанием учиться и совершенствоваться, а не стремлением избежать самокритики, они больше готовы идти на риск, связанный с обучением. Во многом это объясняется тем, что они меньше страшатся неудач. Например, опрашивая группу студентов, недавно заваливших промежуточный экзамен, мы обнаружили, что сострадающие студенты чаще воспринимают неудачу как возможность для совершенствования, а не как приговор для самооценки. Когда ты знаешь, что неудача будет встречена с пониманием, а не с осуждением, она перестает быть пугалом. Ты можешь увидеть в неудаче мудрого учителя, каким она на самом деле и является.

Исследовательские данные, кроме того, указывают, что у сострадающих себе людей неудача реже подрывает веру в свою эффективность. Благодаря тому, что такие люди менее сурово обходятся с собой, когда у них что-то не получается, они сохраняют достаточно веры в себя, чтобы подняться после падения и попытаться снова. Одно из последних исследований даже показало, что, когда сострадающему себе человеку приходится отказаться от поставленной цели (его вынуждает к этому жизнь), он, как правило, переключается на другую цель[116]. А человек, критикующий себя, в такой ситуации часто капитулирует. Также подтвердилось, что люди, сострадающие себе, меньше прокрастинируют[117]. Это отчасти объясняется тем, что их меньше волнует, как они выглядят в глазах

окружающих, а потому они не нуждаются в убедительном оправдании на случай неудачи.

Итак, сочувствие к себе определенно *не* приводит к самодовольству и бездеятельности. Как раз наоборот. Избавившись от страха перед неудачей, мы получаем возможность ставить перед собой куда более трудные задачи, такие, о каких раньше не могли и помыслить. В то же время признание ограничений, свойственных человеку, позволяет лучше понимать, к каким целям стоит стремиться, а к каким нет, и когда следует сменить подход. Сочувствовать себе — совсем не то, что потакать своим слабостям; сочувствие к себе тесно взаимосвязано с подлинными достижениями. Оно побуждает нас следовать за своими мечтами и формирует бесстрашный, уверенный, любознательный и упорный ум, позволяющий нам их осуществлять.

Упражнение 2. Сочувствие к себе и прокрастинация

Прокрастинация бывает обусловлена разными причинами. Иногда нам просто не хочется заниматься неприятным делом. А иногда мы затягиваем все до последнего, потому что боимся потерпеть неудачу. К счастью, сочувствие к себе помогает добиться того, чтобы прокрастинация меньше нам мешала.

Неприятные ощущения

Мы обычно откладываем на потом то, чем нам неприятно заниматься, — например, заполнение налоговой декларации или составление невыносимо скучного отчета. И даже когда дело нельзя назвать совсем неприятным (например, нужно сложить и убрать постиранное белье), нам бывает просто неохота подниматься с места. В этом нет ничего удивительного: желать расслабиться и избежать неприятных ощущений так естественно! Откладывание такого рода дел не представляет проблемы, пока не вызывает стресс из-за того, что необходимое остается несделанным. Если вы видите, что из раза в раз откладываете что-то, чем вам не хочется заниматься, попробуйте напрямую установить связь с эмоцией, лежащей в основе сопротивления. Часто мы стараемся не думать о неприятных задачах, потому что чувствуем себя при этом некомфортно. Но можно действовать по-другому — проявлять сострадание к любому неудовольствию и сопротивлению, столь свойственным человеку. Позвольте себе до глубины прочувствовать ужас, апатию или что там на вас находит, когда вы начинаете думать о неприятном деле.

Можете ли вы ощутить эти эмоции телом, внимательно и беспристрастно их осознавая? Согласитесь, что это моменты страдания, пусть и легкого. Все наши эмоции достойны того, чтобы их заметили и признали действительными. Подарив себе желанные комфортные ощущения, вы, вполне возможно, обнаружите, что вам уже не так трудно приступить к делу.

Страх и неудача

Иногда эмоции, лежащие в основе привычной прокрастинации, берут начало глубже. Когда речь идет о важной задаче — например, о начале большого рабочего проекта, — нас часто страшит возможная неудача. Страх, возникающий при мысли о том, чтобы взяться за проект, и ощущение неполноценности, охватывающее нас, когда мы думаем о возможности провала, могут подавлять нас. И прокрастинация — очень распространенный способ отключиться от таких неприятных эмоций. Иногда бессознательное пытается мешать нам, чтобы, если все окончится неудачно, мы смогли оправдаться тем, что у нас не хватило времени на надлежащее исполнение работы, и тем самым избежать ощущения неполноценности. Когда такое поведение входит в привычку, человеку становится значительно сложнее полностью проявить себя.

Если вы подозреваете, что прокрастинация в вашем случае вызвана страхом неудачи, вам полезно будет освежить в памяти то, что обсуждалось в этой книге. Помните: все люди иногда терпят поражение, это часть человеческого существования. И любая неудача — это отличная возможность для совершенствования. Пообещайте себе, что в случае неудачи отнесетесь к себе с добротой и пониманием и не станете резко себя критиковать. Успокойте испуганного маленького ребенка у себя внутри, которому страшно отправляться в темную неизвестность: заверьте его, что вы будете рядом и поддержите его в пути. Посмотрите, сможете ли вы теперь окунуться в работу. Как все мы знаем по опыту, часто самое трудное в сложном задании — это набраться мужества, чтобы к нему приступить.

В поисках истинного счастья

В отличие от самокритики, сочувствие к себе помогает человеку стремиться к мечтам, осуществление которых делает его по-настоящему счастливым. Судя по результатам нашего исследования, сострадающие себе люди обычно более самобытны и самодостаточны[118], в то время как люди, не проявляющие сочувствия к себе,

больше склонны к конформизму, так как страшатся осуждения и неприятия окружающих. Самобытность и самодостаточность, конечно, имеют решающее значение для счастья, без них жизнь может потерять всякий смысл, превратиться в однообразную рутину.

В конце концов это поняла и Холли, студентка, о которой я рассказывала в начале этой главы. Познакомившись на одном из моих занятий с идеей сочувствия к себе, она начала понимать, что резкая самокритика только причиняет ей вред. У Холли начались мигрени, и врач сказал, что они вызваны стрессом. Стрессом, в который она вгоняла себя сама. Головные боли были столь сильными, что Холли стало трудно учиться. Нужно было что-то делать. И она решила проверить, поможет ли сочувствие к себе. Она настроила на мобильном телефоне таймер так, чтобы в течение дня он срабатывал через разные промежутки времени, и, когда он включался, каждый раз спрашивала себя: «Что мне полезнее всего сделать прямо сейчас, чем я могу проявить к себе больше всего сострадания?» (Как видите, Холли все делала очень методично и решительно!)

Примерно через месяц мы с ней встретились, чтобы обсудить, как проходит ее эксперимент. Она сказала, что, к ее удивлению, она не стала меньше учиться и хуже работать, когда начала мягче обходиться с собой. Когда она в очередной раз делала паузу и спрашивала себя, что сейчас будет для нее самым полезным, ответ, как ни странно, часто имел отношение к учебе. Но Холли стала разрешать себе немного поспать днем, если накануне засиживалась за учебой допоздна, и в результате в рабочие часы теперь бывала более собранной. Она стала разговаривать с собой мягче, поддерживать себя, когда у нее случались проблемы или она заходила в тупик. И вроде бы это помогало быстрее находить выход. А один раз, когда у Холли возникли большие трудности с письменной работой, она даже зашла к профессору в кабинет и попросила его помочь. Раньше, призналась Холли, она ни за что бы так не поступила из страха показаться глупой. Но теперь она поняла, что это естественно для человека — нуждаться в помощи, и в результате ее работа получилась куда лучше, чем могла бы.

Еще примерно через год Холли зашла ко мне в кабинет поздороваться и спросить, не напишу ли я ей рекомендацию для

магистратуры. Прежде Холли всегда выбирала профильные предметы, связанные с бизнесом, и планировала получить степень MBA. Именно этого хотели и ожидали от нее родители. Но теперь выяснилось, что она подает документы на отделение специальной педагогики. Оказалось, она пошла волонтером в одну местную некоммерческую организацию, работавшую с детьми-инвалидами (по признанию Холли, она сделала это ради большей привлекательности своего резюме), и вдруг поняла, что это и есть ее призвание. Время, когда она работала волонтером, было самым счастливым в ее жизни, и Холли захотелось, чтобы ее работа изменила что-то в мире к лучшему. Родители были против, но Холли поняла, что хочет быть счастливой, хочет заниматься тем, что помогает ей самореализоваться. Итак, она получила степень магистра специальной педагогики, и, когда я в последний раз о ней слышала, она работала учителем — занималась с особыми детьми в местной начальной школе и получала от этого огромное удовольствие. Бывает, что сочувствие к себе приводит к необычным решениям, но это правильные решения, и они принимаются по правильной причине — потому что так велит сердце.

Сочувствие к себе и наше тело

Свои рассуждения я чаще всего подкрепляю примерами из области образования — должно быть, потому, что я университетский профессор и каждый день сталкиваюсь с такими вопросами. Однако сочувствие к себе столь же хорошо мотивирует человека и во многих других сферах. Например, особенно важную роль оно играет в героической борьбе за принятие человеком своего тела. Часто мы немилосердно изводим себя самокритикой из-за того, что выглядим не так, как полагается. Мы смотрим на очень стройные тренированные тела моделей на журнальных обложках и, естественно, понимаем, что не можем с ними тягаться. Кстати, и сами девушки с обложки понимают, что не могут с собой тягаться, ведь большинство этих фотографий подправлено в графическом редакторе.

Учитывая, как в нашем обществе ценится красота, неудивительно, что субъективная привлекательность так важна для самоуважения. Это относится к представителям обоих полов, но в особенности

к женщинам. Если хотите знать, почему девочки-подростки часто страдают от заниженной самооценки, просто посмотрите, сколько из них считают себя привлекательными. Исследования показывают, что у мальчиков понятие о собственной привлекательности, как правило, не меняется ни в детстве, ни в подростковом возрасте: третий класс — хорошо выгляжу; седьмой класс — хорошо выгляжу; одиннадцатый класс — все так же хорошо выгляжу[119]. Но девочки по мере взросления всё больше теряют уверенность в собственной привлекательности: третий класс — хорошо выгляжу; седьмой класс — уже не так в этом уверена; одиннадцатый класс — я такая уродина! Что здесь не так? Неужели мальчики действительно привлекательнее девочек? Я так не думаю.

Проблема в том, что стандарты женской красоты куда выше стандартов мужской, особенно когда речь идет о весе[120]. Женщинам полагается быть худыми, как щепки, и при этом иметь привлекательные округлости, и это идеал, которого практически невозможно достичь без пластических операций и постоянного соблюдения диеты. Можно подумать, что к нему стремятся только богатые и знаменитые — достаточно вспомнить анекдот вроде этого: «Нищий подходит к прекрасно одетой женщине, делающей покупки на Родео-драйв, и говорит: “Я четыре дня ничего не ел”. Она смотрит на него и восклицает: “Боже, хотела бы я иметь такую силу воли!”» На самом же деле, судя по результатам исследований, четыре из пяти американских женщин недовольны своей внешностью и в каждый отдельно взятый момент больше половины женщин соблюдает диету[121]. Почти 50% учениц первого-третьего классов хотят похудеть[122], а к тому времени, как им исполняется восемнадцать, уже 80% девушек признаются, что хоть раз в жизни сидели на диете.

У некоторых людей одержимость худобой приводит к расстройствам пищевого поведения — анорексии и булимии[123]. Анорексия — это недоедание, при котором человек порой доводит себя до истощения. Булимия характеризуется приступами переедания и последующим избавлением от калорий при помощи искусственно вызванной рвоты, приема слабительных и изнурительных физических упражнений. Вопреки тому, какое значение придается в нашей культуре стройности и соблюдению диеты, самым распространенным расстройством пищевого поведения является

переедание — употребление чрезмерного количества пищи без последующего очищения организма.

Психологи едины во мнении: переедание часто представляет собой попытку насытить внутренний эмоциональный голод. Обжорство притупляет болезненные чувства. Человек как бы лечит себя при помощи еды. Чревоугодие — это, кроме прочего, простой способ почувствовать себя счастливым, хотя бы ненадолго. Но долгосрочные последствия переедания нельзя назвать приятными. По подсчетам, добрая треть американцев страдает ожирением и примерно половина таких людей переедает. Это приводит к серьезным проблемам со здоровьем и обходится системе здравоохранения в миллиарды долларов ежегодно. И это если не принимать во внимание душевные страдания и самоуничижение, которым подвергают себя люди с ожирением. Те, у кого случаются приступы переедания, попадают в порочный круг: депрессия вызывает переедание, которое приводит к ожирению, усугубляющему депрессию.

Так почему у нас так много людей с избыточным весом, если большинство пытаются соблюдать диету? Потому что диеты не помогают, в чем почти каждый убедился на собственном опыте. Люди садятся на диету из-за того, что им не нравится, как они выглядят, но, прервав диету — а так в итоге поступает каждый, — набирают больше веса, чем потеряли. После того как человек, например, переел на корпоративе, он может говорить себе примерно следующее: «Просто не верится, что я столько съел. Как я себя за это ненавижу! Думаю, можно прикончить и эту миску чипсов, раз уж я все равно безнадежен». И конечно, такие самокритичные мысли иногда побуждают человека есть еще больше в попытках себя утешить — есть, потому что он недоволен собой из-за того, что ел. Этот порочный круг, который трудно разорвать, — одна из причин широкой распространенности хаотичного сбрасывания и набора веса.

Сострадательный отклик на нарушение диеты проявляется совсем по-другому. Во-первых, сочувствие к себе подразумевает прощение себя за любые промахи. Если твоя главная цель — быть здоровым, то нет ничего страшного в том, чтобы время от времени нарушать диету. Человек не машина, которую можно переключить на режим «Снизить потребление калорий». У большинства людей

способность концентрироваться на целях, связанных с режимом питания, постоянно колеблется. «Два шага вперед — один назад» — это, очевидно, для нас в порядке вещей. Если вы будете проявлять к себе сострадание каждый раз, когда нарушите диету, вас меньше будет тянуть к еде как средству улучшения самочувствия.

Это утверждение подкрепляется данными одного нового эксперимента[124]. Группу студенток попросили поучаствовать якобы в исследовании пищевых привычек людей, сидящих перед телевизором, и каждой предложили съесть по пончику. После этого с половиной участниц провели беседу, чтобы помочь им проявить больше сочувствия к себе в связи с тем, что они позволили себе полакомиться сладким: «Несколько участниц эксперимента говорили мне, будто они недовольны собой из-за того, что ели пончики; я надеюсь, ты не будешь с собой строга. Каждый человек иногда съедает что-нибудь неполезное, и в этом эксперименте все едят пончики, поэтому я считаю, что тебе не стоит слишком уж расстраиваться». Другой половине, контрольной группе, не сказали ничего. Специалисты обнаружили, что среди студенток, сидевших в то время на диете, те, кто попал в контрольную группу, испытывали больше мук совести и стыда из-за того, что съели пончик. И позже, когда на этапе «дегустации» у них была возможность съесть сколько угодно конфет, они съели *больше* конфет, чем девушки, не сидевшие на диете. С другой стороны, те из девушек, кто соблюдал диету, но выслушал слова о сострадании к себе, огорчались меньше. И во время дегустации не стали переедать, а значит, не отступились от своей цели (похудания), несмотря на однократное отступление от правил.

Физическая нагрузка — еще одна важная составляющая здоровья, и результаты исследований указывают: сострадающие себе люди занимаются спортом из правильных побуждений. Так, у женщин, проявляющих сочувствие к себе, мотивация для таких занятий обычно бывает внутренней, а не внешней[125]. То есть они занимаются спортом и делают упражнения потому, что им это нравится и кажется полезным, а не потому, что так полагается. Как показывают исследования, люди, относящиеся к себе по-доброму, больше принимают свое тело и не так одержимы своим внешним видом, как самокритичные[126]. Кроме того, их меньше волнует, что думают об их внешности окружающие[127].

Опра Уинфри, за чьими попытками похудеть давно уже пристально следят средства массовой информации, подает прекрасный пример сочувственного отношения к своему телу. В 1988 году в запомнившемся всем эпизоде своего шоу она выкатила на сцену тележку с 30 килограммами жира, чтобы наглядно продемонстрировать, на сколько она похудела. Вскоре она снова набрала этот вес. Сбросить его снова ей удалось в 2005 году благодаря диете и программе упражнений, детали которых широко освещались. Со временем значительная часть сброшенных фунтов опять к ней вернулась. Несмотря на все эти перепады, Опра всегда сосредоточена на главном: «Моя цель не в том, чтобы стать худой. Моя цель — весить столько, чтобы мое тело это выдерживало: чтобы оно было сильным, здоровым и тренированным, чтобы оно было собой. Моя цель — научиться принимать это тело и каждый день быть благодарной за то, что оно мне дает»[128].

Если для того, чтобы быть довольным собой, тебе не требуется быть безупречным, ты можешь прекратить маниакально стремиться к идеалу стройности и красоты, принять себя таким, какой ты есть, и даже наслаждаться тем, что ты именно такой. Когда тебе хорошо в своем теле, ты концентрируешься на том, что действительно важно, — на здоровье, которое, кстати, всегда выглядит хорошо.

Упражнение 3. Сочувствие к себе и наше тело

В культуре, которая буквально помешана на физической привлекательности, относиться с сочувствием к несовершенству своего тела бывает особенно трудно. Нужно научиться любить и принимать свое тело таким, какое оно есть, не сопоставляя его с недостижимыми медийными представлениями о красоте. Из-за стресса мы часто начинаем есть и пить больше, чем нужно; тело страдает от недостатка физической активности и от того, что мы мало бываем на свежем воздухе. Нужно найти золотую середину: принять свое несовершенство, признать, что красивое может иметь самые разные формы и размеры, и в то же время заботиться о своем физическом здоровье и благополучии.

1. Возьмите ручку и бумагу, чтобы провести мягкую, но честную оценку своего тела. Сначала перечислите все его особенности, которые вам нравятся. Может быть, у вас великолепные волосы или очаровательная улыбка. Не пренебрегайте теми качествами, которые обычно

не влияют на ваше самоощущение: например, у вас сильные руки, а ваш желудок хорошо переваривает пищу (не надо считать это само собой разумеющимся!). Позвольте себе в полной мере оценить качества вашего тела, которые вас радуют.

2. Теперь перечислите особенности своего тела, которые вам не очень нравятся. Возможно, у вас пятна на коже, или вы считаете свои бедра слишком широкими, или вы не в форме и быстро утомляетесь. Отнеситесь с состраданием к тому, как трудно быть несовершенным человеком. У любого тела есть особенности, которые не нравятся его хозяину. Почти никто не дотягивает до своего идеала физической привлекательности. Однако убедитесь, что объективно оцениваете собственные недостатки. Правда ли, что седые волосы — серьезная проблема? Действительно ли пять лишних килограммов что-то значат для вашего комфорта и здоровья? Не пытайтесь умалять свои недостатки, но и не делайте из мухи слона.

3. Теперь отнеситесь с состраданием к этим изъянам; не забудьте, как это трудно — испытывать давление общества, желающего, чтобы ты выглядел определенным образом. Постарайтесь проявить к себе доброту и чуткость, поддержать себя в страданиях (испытываемых большинством людей) из-за неудовлетворенности своим телом.

4. И наконец, подумайте, можете ли вы что-то предпринять, чтобы вам стало лучше в вашем теле? Забудьте о том, что думают другие. Есть ли что-нибудь, что вы хотели бы изменить, потому что заботитесь о себе? Стали бы вы чувствовать себя лучше, если бы немного похудели, или увеличили физическую нагрузку, или сделали мелирование, чтобы скрыть седину? Если так — за дело! Намечая, что вы хотите поменять, непременно побуждайте себя к действию добротой, а не самокритикой. Помните, что самое главное — это ваше желание быть здоровым и счастливым.

Ясность ума и сочувствие к себе

Сочувствие к себе к себе не только вручает нам мощный инструмент мотивации к изменениям — оно придает уму ту ясность, которая необходима для понимания, что именно нужно изменить. Результаты исследований свидетельствуют, что люди, страдающие от стыда и самоосуждения, чаще возлагают вину за неадекватность своего поведения на других людей[129]. Кому захочется признавать свои промахи, если это означает, что внутренний критик спустит на тебя всех собак? Проще от всего отмахнуться или свалить вину на кого-нибудь другого.

Эту модель поведения в первую очередь демонстрируют мужчины, поскольку идеальному мужчине в нашей культуре полагается быть сильным и непогрешимым. Когда мужчин ставят перед фактом, что их поведение неадекватно, они, чтобы снять с себя ответственность, часто прибегают к такому средству, как гнев. Гнев позволяет мужчине на время почувствовать себя крутым и сильным и маскирует чувство бессилия, вызванное личной неудачей. Обвиняя других, он также получает возможность ощутить себя жертвой (перепадов настроения жены или ее острого языка, например), что, в свою очередь, служит оправданием для праведного гнева. Это порочный круг, иногда порождающий поистине порочное поведение.

Знаменитый Стивен Стосны, написавший книгу «Любовь без боли» («Love Without Hurt»), разработал программу для мужчин, склонных к психологическому и физическому насилию, которая направлена на пробуждение у них сочувствия к себе[130]. На трехдневном семинаре, который Стосны окрестил «курсом молодого бойца», мужчин, у которых бывают неконтролируемые вспышки гнева, учат распознавать и признавать ощущение уязвимости, обусловливающее их ярость, что позволяет вырваться из порочного круга стыда и злости. Когда мужчины начинают сострадательно относиться к своим несовершенствам, вместо того чтобы стыдиться их, им больше не нужно снимать с себя ответственность ради того, чтобы защитить свое эго. Это позволяет им сосредоточиться на своей подлинной цели — на стремлении к отношениям, построенным на любви и взаимной поддержке. Семинары по управлению гневом, организованные Стосны, принадлежат к числу самых эффективных в нашей стране и демонстрируют, что сочувствие к себе способствует ясности ума и изменениям.

Тот факт, что сочувствие к себе помогает человеку понять, в чем ему нужно измениться, также подтверждается результатами одного из последних экспериментальных исследований. Участникам предложили вспомнить ситуацию, когда они были недовольны собой из-за того, что потерпели поражение или их отвергли[131]. Их попросили описать эту ситуацию: что к ней привело, кто был задействован в событиях, что конкретно произошло, что они чувствовали и как себя вели. Потом одной из групп участников предложили упражнения, которые должны были помочь им

с сочувствием отнестись к своим переживаниям. Например, нужно было придумать ситуации, где подобное происходит с другими людьми, или написать небольшой текст и выразить в нем доброту, заботу и чуткость к себе в связи с тем, что произошло. Другой группе участников не дали никаких инструкций, их попросили просто описать ситуацию. Те участники, которых побуждали с сочувствием отнестись к себе, по сравнению с другой группой проявляли меньше негативных эмоций, таких как злость, беспокойство и грусть. При этом они брали на себя больше ответственности за происшедшее.

Сочувствовать себе — не значит попросту спускать себе все с рук. Смягчение ударов самокритики и примирение с человеческим несовершенством позволяет нам с гораздо большей честностью и ясностью взглянуть на себя. Может быть, мы слишком бурно реагируем на происходящее, или ведем себя безответственно, или проявляем пассивность, или стремимся все контролировать, и так далее. Чтобы поработать над этими моделями поведения и облегчить свои (и чужие) страдания, нужно прежде всего признать свои недостатки. Нам нужно понять, какой вред мы причинили другим, чтобы залечить нанесенные нами раны. Сочувственное понимание того, что все люди иногда ошибаются и совершают поступки, о которых потом сожалеют, помогает нам легче признавать свои промахи и исправлять то, что мы испортили. Когда нас охватывает стыд и чувство неполноценности из-за какой-то ошибки, мы концентрируемся на себе. Мы не можем сосредоточить внимание и заботу на самом главном в этот момент — на человеке, которому мы причинили боль. Сочувствие к себе дает нам ощущение психологической защищенности, необходимое для того, чтобы брать на себя ответственность за свои поступки, понимать, как они отражаются на других, и искренне просить прощения.

Моя история. Проходят годы, а я по-прежнему стараюсь

Я занимаюсь исследованием сочувствия к себе почти пятнадцать лет и при этом — угадайте, что? — не всегда осуществляю на практике то, что всем внушаю. От усталости и напряжения я становлюсь

раздражительной, и от этого — как я упоминала в самом начале этой книги — часто страдает мой муж Руперт. Допустим, у меня плохое настроение, и тут я замечаю, что Руперт не помыл посуду, хотя сейчас его очередь. Моя реакция бывает очень негативной и крайне неадекватной. И чтобы оправдать эти чрезмерно негативные эмоции, я начинаю преувеличивать серьезность его проступка. «Ты никогда не запускаешь посудомойку, ты всегда оставляешь грязную посуду лежать тут до скончания веков» (хотя на самом деле это случается не так уж часто и я иногда поступаю точно так же). «Ты такой безответственный!» (При этом совершенно игнорируется тот факт, что у Руперта на носу дедлайн и работа отнимает все его внимание.) До того как я начала практиковать сочувствие к себе, я направляла всю свою изобретательность на то, чтобы внушать Руперту, будто в том, что я так реагирую, виноват он, а не я. Если он обвинял меня в несправедливости, я находила десять доводов в пользу абсолютной оправданности моей реакции на его ужасный проступок. Нам больно признавать, что иногда у нас просто бывает паршивое настроение и по какой-то причине мы считаем своим долгом сорвать его на других людях, обычно на тех, кого мы любим.

Один из результатов моей практики сочувствия к себе — теперь мне гораздо лучше удается ясно увидеть себя со стороны и признать свои ошибки. Если в раздраженном состоянии я делаю какое-то резкое замечание, то обычно успеваю извиниться, прежде чем Руперт скажет: «Это несправедливо!» Как ни странно, я больше не принимаю плохое настроение слишком близко к сердцу. По неведомым причинам — особенности мозговых структур, фаза гормонального цикла, погода? — я иногда бываю вспыльчивой. Не всегда, не «как правило», но иногда. Это мое слабое место, но оно ни в коей мере меня не определяет.

Благодаря сочувствию к себе, когда на меня находит такое настроение, мне легче признать, что я веду себя неадекватно, и сосредоточиться на том, как исправить ситуацию. Я обычно объясняю Руперту, что у меня плохое настроение и он здесь ни при чем, и это дает ему возможность понять меня и даже посочувствовать, вместо того чтобы защищаться. Потом я стараюсь как-нибудь изменить себе настроение. Отличный способ — попросить «Обними меня», но это возможно только после извинений. И угадайте, что следует

после извинений и объятий? Он извиняется передо мной: в ссорах часто виноваты оба. И хотя время от времени на меня по-прежнему находит раздражение, я совсем не так часто срываю его на Руперте, как прежде.

Итак, когда вы совершаете ошибки или обманываете свои ожидания, вы спокойно можете выкинуть кнут из сыромятной кожи и набросить себе на плечи уютный плед сострадания. У вас станет выше мотивация к учению, совершенствованию и столь необходимым переменам в вашей жизни, вы сможете яснее видеть, где находитесь сейчас и куда хотите направиться в следующий момент. Чувство защищенности позволит вам стремиться к тому, чего вы действительно хотите, а поддержка и ободрение дадут возможность осуществлять мечты.

Часть четвертая

Сочувствие к себе и сочувствие к другим

Глава девятая

Сочувствие к другим

Стоит ли ждать, что тот, кто жесток к себе, будет сочувствовать другим?

Хасдай ибн Шапрут, еврейский мыслитель X века н. э.

Женщине примерно за сорок — светлые волосы, серые глаза, доброе лицо. Мы сидим рядом на званом ужине, макаем морковку в хумус, и она спрашивает, чем я зарабатываю на жизнь. «Изучаю сочувствие к себе», — отвечаю я. Она слегка склоняет голову набок: «Сочувствие *к себе*? Но я всегда думала, что сочувствие по определению направлено на *других*. Как можно сочувствовать себе?» Я объясняю, что сочувствие к себе — это просто вид отношения к переживанию, все равно чьему — собственному или кого-то еще. Вижу, что она обдумывает сказанное. «Хм-м-м… Да, в этом есть смысл. Значит ли это, — оживляется она, — что чем больше вы сочувствуете себе, тем больше сочувствуете другим?» — «Ну-у-у… — тяну я и отваживаюсь на ответ: — Все так и не так…»

Меня все время об этом спрашивают. А вот простого ответа у меня нет. Во время первого своего исследования я задавала всем вопрос: «К кому вы относитесь добрее — к себе или к другим?»[132] И обнаружила, что те, у кого было меньше сочувствия к себе, говорили, что относятся к другим добрее, чем к себе, а вот те, у кого сочувствия к себе было больше, были добры и к другим, и к себе одинаково. Иными словами, все отвечали, что относятся к другим по-доброму, но только те, кто еще и сочувствовал себе, были к себе *также* и добры.

В ходе другого исследования мы с коллегами обнаружили, что те, кто относится к себе с состраданием, набрали отнюдь не больше баллов на общей шкале сострадательной любви, эмпатии, альтруизма — всего того, что относится к благополучию других, — чем те, кому сочувствия к себе не хватает[133]. Это потому, что люди, которым не хватает сочувствия к себе, кто склонен судить себя, часто все равно относятся к другим с заботой.

Возьмем, к примеру, ту женщину, с которой я познакомилась на вечеринке. Шэрон — так ее звали — оказалась опытной медсестрой, она работала с пожилыми людьми, и уж чего-чего, а сострадания у нее было предостаточно. Она часто посещала пациентов на дому и непременно приносила маленькие подарочки — печенье, цветы из своего сада, — чтобы они чувствовали себя особенными, ощущали заботу. И все время шутила, чтобы поднять им настроение: «Знаете, когда понимаешь, что старость уже наступила? Когда считаешь, что тебе повезло, если нашел свою машину на стоянке». Если ей приходилось помогать подопечным с какой-нибудь деликатной проблемой, например сменить памперсы, она обычно отворачивалась, чтобы никого не смущать, и приговаривала: «Ну и ничего страшного, со всяким может случиться, не из-за чего беспокоиться».

И хотя Шэрон было нетрудно с добротой и пониманием относиться к вверенным ее попечению старикам, к себе относилась очень требовательно. Если она вдруг опаздывала или забывала что-то сделать, то изводила себя самокритикой: «Что за бестолочь! Эти люди зависят от тебя! Ну когда ты повзрослеешь?» Я спросила Шэрон, разговаривала ли она с кем-то из своих пациентов в том же тоне. «Конечно нет!» Хорошо, а почему она тогда относится так к себе? «Не знаю, — ответила она, и на ее лице появилось озадаченное выражение. — Может, потому что мне кажется, что я должна так к себе относиться?»

Людей, подобных Шэрон, везде хватает, но особенно их много на Западе, где религиозные и культурные традиции склонны восхвалять самопожертвование. Особенно в женщинах. Наши исследования говорят, что для женщин характерен несколько более низкий уровень сочувствия к себе, нежели для мужчин, в основном потому, что они чаще себя критикуют. В то же время имеется достаточно подкрепленных исследованиями доказательств, что женщины более заботливы по отношению к другим, проявляют больше эмпатии и более щедры, чем мужчины[134]. Женщины подготовлены обществом к тому, чтобы оказывать заботу, бескорыстно открывать сердца мужьям, детям, друзьям, пожилым родителям, но их никто не учит заботиться о себе. Превалирующее представление о женщинах запечатлено в фильме 1970 года «Степфордские жены»: идеальная женщина должна, не ведая сомнений и не жалуясь, выполнять

роль кухарки, служанки, любовницы и нянюшки. Ей не положено иметь собственные потребности и интересы.

Феминистская революция помогла расширить спектр доступных женщинам ролей, и сегодня мы видим все больше женщин-лидеров в бизнесе и политике. Однако представление о том, что именно женщине надлежит, забыв о себе, заботиться о других, на самом деле никуда не делось. Просто предполагается, что современная женщина должна успешно делать карьеру *в дополнение* к тому, чтобы быть любящей женой и кормилицей семьи. Книга Даны Краули Джек «Заставь себя молчать» («Silencing the Self») открывается словами, в которых отражен опыт многих:

> «Я могу объективно сказать: отлично, внешне я точно выше среднего уровня, я добилась успеха в искусстве и занятиях вокалом, я общительна, я легко завожу друзей… Я говорю себе все это, а во мне звучит: "И какой из этого толк? Ты ни на что не годишься". Я все время думаю, что брак мой не состоялся по моей вине, потому что я хотела сделать карьеру и не знала, как быть одновременно и профессионалом, и женой»[135].

Вместо того чтобы испытывать к себе сострадание, понимая, что она всего лишь человек и может сделать только то, что подвластно человеческим силам, эта женщина и многие ей подобные безжалостно судят себя, полагая, что они *должны были* сделать больше. В результате многие женщины живут с глубоко укоренившимся убеждением, будто они не имеют права проявлять заботу о самих себе. Чтобы понять, почему сострадание к себе совсем не обязательно сопровождает сострадание к другим, достаточно посмотреть на тех жертвующих собой женщин, которые хлопочут о нас всю нашу жизнь.

Все зависит от точки зрения

И все же существуют доказательства того, что в определенных контекстах сочувствие к себе *соотносится* с сочувствием к другим. Например, недавнее исследование показало, что те, кто относится к себе с состраданием, преследуют в дружбе цели, отличающиеся от тех, что есть у людей, себе не сочувствующих[136]. Они более

склонны фокусироваться на том, чтобы помочь друзьям и приободрить их, испытывают к ошибкам и слабостям своих друзей больше эмпатии[137]. Они также с большей охотой признаю́т собственные ошибки и слабости в отношениях с друзьями. Суммируя вышесказанное, можно утверждать, что те, кто испытывает к себе сострадание, более способны поддерживать настоящие, близкие дружеские отношения и оказывать взаимную поддержку, чем те, кто полон самокритики. (Как вы увидите в следующей главе, исследования также показывают, что те, кто относится к себе с сочувствием, оказываются более надежными, понимающими и заботливыми романтическими партнерами.) Поскольку в близких отношениях мы все эмоционально уязвимы — ведь мы обнажаем свою внутреннюю суть, — нам часто кажется, что близкие люди могут нас осуждать. Однако же когда мы прекращаем судить и оценивать себя, у нас пропадает необходимость так уж беспокоиться по поводу чьего-то одобрения или неодобрения и мы можем полнее отвечать на эмоциональные потребности других.

Хотя под состраданием понимается в том числе и забота о нуждах других, оно также предполагает способность встать на место того, кто испытывает страдания, — образно говоря, прошагать милю в его башмаках. Сострадание предполагает, что вместо скорого суда над тем, кто совершил ошибку, вы должны постараться почувствовать то же, что и он, — то есть посмотреть изнутри, а не снаружи. Испытывая сострадание к публичной личности, которая только что ляпнула нечто невообразимое (вроде Дэна Куэйла*, воскликнувшего: «Республиканцы понимают важность связи между матерью и ребенком!»), постарайтесь взглянуть на все с его точки зрения. Вам произошедшее видится смешным и нелепым, но ему-то — ужасно неловким!

Нам также следует «включать перспективу», когда мы сочувствуем *себе*. Вместо того чтобы постоянно возвращаться к собственному представлению о неловкой ситуации — «Как это унизительно! Кошмар! Как все нелепо получилось!» — попробуйте взглянуть на ситуацию с точки зрения «другого». И тогда мы сможем откликнуться

* Дэн Куэйл — вице-президент США с 1989 по 1993 г. Известен своими нелепыми высказываниями вроде: «Настало время человечеству войти в Солнечную систему». *Прим. пер.*

на собственные, а также свойственные всем людям недостатки с добротой и участием, как это сделал бы добрый друг или любящий родитель. Когда мы смотрим на свои недочеты сторонним взглядом, мы начинаем сочувствовать себе и перестаем быть такими строгими судьями. Наше исследование показывает, что люди, у которых высоко развито сочувствие к себе, скорее склонны смотреть в перспективе на недостатки и слабости других. Они чаще говорят что-то вроде: «Прежде чем кого-то критиковать, я стараюсь представить, как бы я почувствовал себя на его месте». По самой природе своей сострадание — понятие относительное. Проявляя его, мы все время перемещаемся, меняем угол зрения, чтобы разглядеть общие для всех человеческие свойства.

Способность смотреть с чужой точки зрения очень важна для социальной гармонии, однако у нее имеется один недостаток. Например, когда мы видим на экране телевизора тех, кто выжил после ужасного урагана, мы боимся, что, впустив хоть частичку их боли в свои сердца, сами лишимся почвы под ногами. И чтобы защитить себя, мы закрываемся или переключаем канал. Но у нас есть и другой выход. Наше исследование утверждает, что сочувствие к себе позволяет нам чувствовать чужую боль, оставаясь при этом самими собой. Другими словами, когда мы понимаем, как трудно порой приходится людям, но при этом не теряем себя, мы становимся сильнее, стабильнее, гибче, поддерживая тех, кто испытывает страдания. Это особенно важная способность для тех, кто зарабатывает на жизнь, разбираясь с чужими проблемами.

Усталость от сострадания

Когда человек вкладывает всего себя в помощь другим, может наступить «усталость от сострадания», синдром, часто настигающий психотерапевтов, медсестер и других, чья работа — забота[138]. Усталость от сострадания — это вид нервного истощения и выгорания, наступающего в результате постоянного общения с переживающими травму пациентами[139]. Выслушивая рассказы о насилии и других страшных событиях, ухаживая за теми, кто прикован к постели тяжелой болезнью или травмой, профессионалы облегчают боль своих пациентов. Поэтому усталость от сострадания называют также вторичным посттравматическим стрессом. Его симптомы могут

напоминать симптомы посттравматического стрессового расстройства: ночные кошмары, эмоциональный ступор, чрезмерная реакция вздрагивания. Вторичный стресс может также привести к снижению чувства безопасности, цинизму и отчужденности.

Отличающиеся большей эмпатией и чувствительностью профессионалы и рискуют больше, так как они острее чувствуют боль пациентов. Подсчитано, что около четверти всех работающих с травмированными пациентами профессионалов в той или иной степени испытывают усталость от сострадания[140]. Среди тех, кто работает с выжившими в экстремальных ситуациях, таких как, например, теракт в Оклахома-Сити*, уставших от сострадания в три раза больше. Мы не знаем точно, сколько профессионалов оставили эту работу именно из-за усталости от сострадания, но уверены, что процент высок.

Исследования, однако, показывают, что профессионалы, обученные сочувствию к себе, испытывают меньше усталости такого рода, потому что обладают навыками, помогающими им избегать излишнего стресса или выгорания[141]. Эти исследования говорят также о том, что сочувствие к себе способствует большему «удовлетворению от сострадания» — ощущению энергии, довольства и радости от того, что удалось сделать что-то хорошее, что-то изменить в этом мире[142]. Если вы не раздавлены своими обязанностями, вы скорее можете порадоваться результатам своих трудов.

Если у профессионала имеется сострадание к себе, он будет совершать какие-то конкретные действия, направленные на заботу о себе, — больше отдыхать, отводить больше времени на сон, лучше питаться[143]. Он избавится от лишних волнений по поводу собственного эмоционального состояния, так как будет сознавать, насколько трудно каждый день иметь дело с таким высоким уровнем страдания. Трудности, сопутствующие профессиям, связанным с заботой о других, сопоставимы со страданиями людей, имеющих травму, и столь же достойны сочувствия. Естественно, есть различия в том, насколько разрушительна и интенсивна боль, но любая боль заслуживает того, чтобы испытывающего ее окружили теплом и состраданием, только тогда есть надежда на исцеление.

---

* Террористическая акция, совершенная в Оклахома-Сити 19 апреля 1995 года ультраправыми экстремистами. *Прим. пер.*

Сочувствие к себе — это способ подзарядки эмоциональных батареек. Мы истощаем внутренние ресурсы, помогая другим, а сочувствие к себе позволяет нам их пополнять, и в результате мы можем дать больше тем, кто в нас нуждается. Это похоже на видеоролики, которые показывают перед взлетом, — что мы должны сначала сами надеть кислородную маску, а уж потом надевать ее на ребенка. Нам требуется постоянный приток сострадания к себе, чтобы мы имели возможность поделиться им с другими. Если мы всплывем брюшком вверх, потому что наши ресурсы закончились, какая польза от этого будет тем, кто на нас полагается? Короче говоря, получается, что сочувствие к себе — это акт альтруизма, потому что оно приводит нас в то оптимальное состояние духа и ума, которое позволяет оказывать долговременную и существенную помощь другим.

Упражнение 1. Забота о том, кто заботится

Если ваша работа связана с заботой о других (сюда входит и работа, которая называется «член семьи»), вам необходимо время от времени подзаряжать батарейки, чтобы у вас хватало энергии, которой можно делиться с другими. Позвольте себе заняться собственными делами, понимая, что это повысит не только качество вашей жизни, но и способность быть тут как тут, как только вы понадобитесь тому, кто на вас полагается. Вот несколько подсказок:

- Сходите на массаж, на педикюр или еще на какую-нибудь косметическую процедуру.
- Вздремните часок в середине дня.
- Посмотрите юмористическую передачу или комедию: смех удивительно хорошо снимает напряжение.
- Послушайте песню, которая вас успокаивает. (Лично я предпочитаю битловскую «Let it be». Пол Маккартни написал эту песню в трудный период жизни. Потом он рассказывал, что ему приснилась покойная мама, Мэри, которая утешала его словами «Let It Be»*.)
- Сделайте упражнения на растяжку или полчаса позанимайтесь йогой.
- Погуляйте на природе.

---

* Песня «Let It Be» («Пусть будет как будет») из одноименного альбома вышла в формате сингла в 1970 году, накануне того, как Маккартни объявил, что покидает группу. *Прим. ред.*

– Лягте на пол лицом вниз, и пусть кто-нибудь потрет вам поясницу. Это невероятно расслабляет, а от «массажиста» больших усилий не требует.
– Танцуйте! Если не хотите ходить по клубам или брать формальные уроки танцев, поищите в интернете какие-нибудь танцевальные кружки поблизости — не для профессионалов, а для обычных людей.
– Сделайте сострадательное сканирование тела.
– Если вы решили — исключительно из сочувствия к себе, чтобы расслабиться, — выпить вечерком бокал красного вина, не забудьте сопроводить его стаканом воды, дабы избежать обезвоживания. Ну а если вы хотите сократить потребление алкоголя, смешайте в винном бокале газированную воду с каким-нибудь красным соком — клюквенным, гранатовым, вишневым. Порой расслабляющий эффект производит сам вид темно-красной жидкости в бокале.

Сочувствие к себе и прощение

Сочувствие к другим — не просто ответ на чужие страдания. Оно предполагает прощение тех, кто причинил боль нам. Прощение наступает тогда, когда мы перестаем таить злобу и обиду и отпускаем праведное возмущение тем фактом, что к нам отнеслись плохо. То есть мы подставляем другую щеку — относимся к другим так, как им *следовало бы* отнестись к нам, а не так, как они *на самом деле* к нам отнеслись. Прощение ни в коем случае не означает, что мы перестаем себя защищать, — но мы отбрасываем идею воздаяния око за око. Это касается и эмоционального воздаяния в виде гнева и горечи, потому что эти чувства в конечном счете наносят вред только *нам самим*. Сочувствие к себе облегчает прощение отчасти потому, что оно дает нам возможность исцеления эмоциональных ран, причиненных другими. Мы с коллегами провели исследование, которое указывает на прямую связь между сочувствием к себе и прощением[144]. Склонность прощать определялась по согласию с утверждением вроде «Если меня кто-то разочаровывает, я могу со временем об этом забыть» или по несогласию с утверждением типа «Я продолжаю наказывать человека, который сделал что-то, на мой взгляд, неправильное». Мы обнаружили, что люди, обладающие сочувствием к себе, более

склонны прощать чьи-то проступки, нежели те, кому сочувствия к себе не хватает.

Один из основных мотивов, согласно которым сочувствие к себе превращается в прощение, — осознание того, что все мы люди. Как уже говорилось в главе 4, когда мы видим в людях отдельных индивидуумов, управляющих своими мыслями и поступками, нам просто обвинять тех, кто причинил нам боль, — подобно тому, как мы обвиняем за прегрешения самих себя. Но когда нам удается осознать взаимосвязь, мы видим: на то, какие мы есть, и на то, как мы поступаем, постоянно влияет бесчисленное множество различных факторов. Мы начинаем понимать: невозможно полностью возлагать вину за что-либо на какого-то одного человека — в том числе и на себя. Каждое сознательное существо зависит от огромного количества взаимосвязанных причин и условий, которые влияют на наше поведение. Такое понимание часто становится ключом к прощению себя и других, позволяя гневу и обиде угаснуть, а вам — обрести сострадание ко всем.

Моя история. Прощать — это прекрасно

Что касается меня, то я знаю: прощение себя за то, что я предала и бросила первого мужа, и прощение отца за то, что он бросил меня и не общался со мной, тесно связаны. До того как распался мой первый брак, я судила отца со всей строгостью и очень на него злилась. Говоря о нем с друзьями, я всегда закатывала глаза и отпускала саркастические комментарии по поводу того, как просто и буднично он оставил нас с братом. «Свободная любовь, детка, никаких привязанностей. Так поступают настоящие хиппи». Но я никогда напрямую не демонстрировала отцу свой гнев. Наши отношения висели на такой тоненькой ниточке, что, казалось, она не выдержит и малейшего натяжения. Во время своих редких визитов я обычно надевала маску «милой дочурки», чтобы сохранить жалкие крупицы наших отношений. Стоило нам расстаться, я поносила его на чем свет стоит — за глаза. Вряд ли это можно назвать здоровыми отношениями, но я только так могла справляться со сложными чувствами — обидой, злостью и потерянностью.

А потом я ушла от Джона ради Питера. Не по злобе, не потому, что Джон мало обо мне заботился, а потому, что была отчаянно

несчастна и хотела — жаждала! — свободы. И поступила так, как, я думала, *уж я-то* никогда не поступлю, — причинила боль и оставила того, кого любила. Но после того, как в местном центре медитации я узнала о сочувствии к себе, начала понимать собственное поведение и ту боль, которая его диктовала. Я начала прощать себя за то, что оставила Джона, и прощать Питера за то, что он *не уходит* от своей жены ко мне. Во мне начало расти и развиваться понимание чужой и своей души, осознание всех сложностей и ограничений, свойственных человеку. И это оказало парадоксальное воздействие на отношения с отцом: я разозлилась на него еще сильнее.

Помню, как я разговаривала с отцом по телефону за несколько месяцев до того, как выйти замуж за Руперта. Каким-то образом я набралась смелости и высказала ему всю правду о той боли, которую он мне причинил. Думаю, смелости мне придало самообладание, которому я училась, практикуя медитацию. Отец без особого восторга отнесся к этой новообретенной честности. Он засуетился, перешел в оборону: «В этом наша карма, всему есть своя причина», — заявил он. «Да пошел ты со своей кармой!» — заорала я, швырнула трубку и разревелась.

Руперт тщетно пытался меня успокоить. Мне надо было на полную катушку испытать и ярость, и боль. Во мне росло чудовищное чувство, что меня отбросили за ненадобностью, и это чувство грозило меня уничтожить (по крайней мере, тогда так казалось). Я вступила в темную зону, но понимала, что настало время полностью осознать свое горе.

И в то же время я думала о горе и боли, которые причинила Джону. Особенно остро я это почувствовала, случайно столкнувшись с ним на вечеринке, которую устраивал наш общий друг. В его взгляде был такой упрек, что я замерла на месте, а потом развернулась и сбежала. Меня корчило от стыда. Моей первой реакцией было смиренно принять отношение Джона, ведь я заслуживала его своим ужасным поведением. Я все глубже погружалась в депрессию. К счастью, Руперт, который также каждую неделю ходил на занятия по сочувствию к себе, не дал мне захлебнуться и поддерживал, пока мне не удалось сделать несколько глубоких вдохов. Он напомнил мне, что одной из причин, почему я вышла замуж не за того человека, была неуверенность, рожденная поступком отца.

Я просто продолжала цикл неправильных решений, основанных на терзавшей меня боли. Руперт побуждал меня проявить сострадание к собственным ошибкам и прекратить себя судить. Я старалась как могла.

Это заставило меня думать о том, что двигало моим отцом, и я стала меньше судить и больше прощать *его*. Родители отца были невероятно холодными и отстраненными людьми, к тому же жестко авторитарными. Он никогда не чувствовал себя любимым; наоборот, ему казалось, что он обуза, лишний рот. Например, родители даже не потрудились прийти на его свадьбу с мамой, хотя и жили неподалеку, потому что среди чужих чувствовали себя неловко. Они также понятия не имели, как разрешать конфликты. Бабушка поссорилась с другим своим сыном из-за какой-то чепухи, и они потом тридцать лет не разговаривали. Со мной они попросту не общались. Отец ушел, когда я была еще ребенком, и за все это время они ни разу меня не навестили, хотя и жили в часе езды. Они не знали, как себя вести в этих обстоятельствах. Мягко говоря, родители моего отца были людьми закрытыми.

А потом я стала размышлять о собственном деде. Он приехал в Америку в начале XX века из Греции, сбежал от нищеты. Вместе с родителями прошел через карантин на острове Эллис. (Моя фамилия Нефф — сокращенный вариант греческой фамилии Нефферадос.) Он был старшим из восьми братьев и сестер и здесь, в Америке, преуспел в учебе. Он получал престижные призы за успехи и в науках, и в спорте. Когда он окончил школу, несколько колледжей предложили ему стипендию. Американская мечта вроде как начала сбываться. Но в тот день, когда он получал школьный аттестат, его отец отправился назад в Грецию, заявив, что тот уже взрослый и может позаботиться о матери и семи младших братьях и сестрах. Деду пришлось забыть мечты о колледже, о лучшей жизни и пойти работать на бензозаправку, чтобы обеспечивать семью. Он проработал на этой заправке всю свою жизнь, правда, в какой-то момент стал ее хозяином. Дед так никогда и не смог преодолеть свое разочарование, и это разрушило его эмоционально.

Так оно и бывает. Боль и проблемы передаются из поколения в поколение. Смесь генетической наследственности и обстоятельств заставляют нашу жизнь идти так, как того требует целый

комплекс условий, по большому счету от нас не зависящих. Единственный способ разорвать этот ужасный цикл, где на боль реагируют причинением боли, — выйти из него. Нам необходимо наполнить свои сердца состраданием и простить себя и других.

Что я в конце концов и смогла сделать по отношению к отцу. После того как он оправился от шока, вызванного тем моим гневным всплеском, и смог перегруппироваться, мы впервые начали относиться друг к другу по-честному. Через пару лет после достопамятного телефонного звонка отец искренне попросил у меня прощения. Он всегда меня любил, говорил он, просто не мог дать мне то, в чем я нуждалась. Когда он понял, что мама не та женщина, которая ему нужна, когда почувствовал, что застрял в жизни, которая делает его глубоко несчастным, он не сумел поступить так, как поступают взрослые, зрелые люди. Перед глазами у него никогда не было примера того, как обсуждают проблемы, не говоря уж о том, как приходят к компромиссам, учитывающим как собственные нужды, так и нужды других. Он видел, что попал в ловушку, что это не та жизнь, о которой он мечтал, и, недолго думая, свинтил. Говорил он все это не ради того, чтобы я его простила — он просто объяснял. И я видела, как сильно он переживал из-за той боли, которую причинил мне. К счастью, к этому моменту я уже проделала большую работу по прощению себя и отца (и его отца, и отца его отца) и узнала о сострадании многое. Но главное — порочная цепь прервалась, и мы были готовы относиться друг к другу по-новому.

Важно помнить: прощение вовсе не означает, что мы одобряем плохое поведение или что мы должны взаимодействовать с людьми, которые причинили нам боль. Не надо быть мудрецом, чтобы видеть: чьи-то поступки причиняют вред или боль, и нам надо защищаться от чьих-то дурных намерений. И всё же мудрые понимают, что все люди несовершенны, все совершают ошибки. Мудрые знают: люди часто поступают так, как они поступают, по незнанию, из-за незрелости, страха или попросту иррационально, и не нужно судить людей по их поступкам, поскольку они не всегда владеют собой. Даже в тех случаях, когда люди причиняют вред сознательно, все равно стоит задаться вопросом: что такого с ними произошло, что они потеряли контакт со своими сердцами? Откуда эта холодность и бессердечность? Какова *их* история?

Быть человеком — значит порой делать что-то неправильно. Так что когда мы осуждаем одного человека, мы осуждаем весь мир. Но, прощая одного, мы прощаем весь мир — и себя тоже.

Упражнение 2. Прощаем обидчика

Подумайте о ком-то, на кого вы давно гневаетесь или обижаетесь и кого бы вы теперь хотели простить. Если вы пока не готовы к прощению, то и не надо. Прощение приходит в свое время, и торопить его не стоит. Но если готовы, тогда один из лучших способов простить — понять причины и условия, из-за которых человек повел себя именно так. Наши мысли, эмоции, поведение — производное от бесчисленных взаимосвязанных факторов, многие из которых мы не можем контролировать. Понимая взаимосвязанность, вы тем самым помогаете процессу прощения.

1. Размышляя о человеке, причинившем вам вред своими действиями, посмотрите, можете ли вы выделить какие-либо спровоцировавшие его факторы или события. Может, он чего-то боялся, был чем-то смущен, его обуревали страсть, гнев или другая сильная эмоция? Может, этот человек испытывал стресс — например, у него были финансовые или иные серьезные проблемы? С какими демонами ему приходилось в это время бороться?

2. Теперь подумайте, почему этот человек не сдержался и сделал то, что сделал. Совершенно очевидно, у него отсутствовали качества, способствующие самоконтролю (эмоциональная зрелость, эмпатия, способность отложить удовлетворение каких-то желаний и т. д.). Почему? Может, когда он рос, у него были плохие ролевые модели и он так и не смог развить в себе эти способности и качества?

3. Если все сводится к тому, что это просто гадкий и эгоистичный человек, подумайте, что могло способствовать развитию такого типа личности. Опасная связь, социальная изоляция, история жизни, генетически унаследованные черты?

4. Как только вы станете лучше понимать причины и условия, побудившие этого человека поступить так, как он поступил, увидите, что вам гораздо проще отпустить свой гнев и обиду. Это всего лишь человек, с человеческими ограничениями и ошибками, а люди иногда поступают не так, как следовало бы. Можете ли вы простить такого человека? Прощение вовсе не означает, что вам необходимо снова вступать с ним в контакт. Вполне возможно, что это было бы глупо. Но освободившись от разъедающего воздействия гнева и обиды, вы сможете создать мир и покой в собственной душе.

Взращиваем любящую доброту

Одно из самых замечательных свойств сочувствия к себе состоит в том, что оно позволяет вам открыть свое сердце — а если уж оно открыто, то открыто. Сострадание невозможно без способности любить, без мудрости и щедрости. Это прекрасное духовное и эмоциональное состояние, не знающее пределов. Лучше понимая и принимая самого себя, мы также лучше понимаем и принимаем других. Признавая собственные человеческие несовершенства, мы скорее прощаем чужие ошибки. Успокаивая себя в те моменты, когда в душе поднимается неуверенность, мы дарим себе ощущение безопасности, необходимой для существования в эмоционально сложном мире других.

Одна из традиционных буддистских практик, направленных на развитие доброго отношения к себе и окружающим, называется медитацией любящей доброты. Надо повторять про себя пробуждающие доброжелательность фразы и направлять их по разным адресам. Традиционно эти фразы сначала направлены на себя, цель — выработать *личное ощущение* любящей доброты. Используются разные наборы фраз, например такой: «Пусть я пребуду в безопасности. Пусть я пребуду в мире. Пусть я буду здоровым. Пусть я живу в покое». Затем фразы направляются на учителя, на дорогого друга, на какую-то другую личность, на человека, который доставляет вам некоторые трудности, и наконец, на все мыслящие существа: «Пусть вы пребудете в безопасности. Пусть вы пребудете в мире. Пусть вы будете здоровы. Пусть вы станете жить в покое».

Когда практика любящей доброты была завезена на Запад, учителя увидели, что людям зачастую трудно вырабатывать чувство любящей доброты по отношению к себе, поскольку в нашей культуре упор делается на самокритику. Поэтому многие теперь меняют порядок целей, чтобы одна из первых медитаций любящей доброты была направлена на ментора или покровителя. Смысл в том, чтобы выбрать кого-то, с кем у вас установились безусловно позитивные взаимоотношения, поскольку так легче ощутить любящую доброту. (Этим кем-то может быть даже ваша любимая домашняя зверушка.) И только после того, как в вас начнут циркулировать потоки любящей доброты, фразы направляются на себя.

Обратите внимание, что фразы любящей доброты составлены так, чтобы вызывать чувство расположенности и благожелательности, необязательно сочувствия. Благожелательность уместна в любой ситуации, хорошей и не очень, а вот сочувствие возникает только как ответ на страдания. Цель сострадания более конкретная. Мы с Кристофером Гермером предлагаем свой вариант фраз любящего сострадания на наших семинарах «Сознательное сочувствие к себе». Они составлены так, чтобы помогать вырабатывать больше сочувствия к себе в те моменты, когда человек мучается от собственной несостоятельности: «Пусть я пребуду в безопасности. Пусть я пребуду в мире. Пусть я буду добр к себе. Пусть я буду принимать себя таким, какой я есть». Или, если источник страдания — внешние обстоятельства, последняя фраза будет такой: «Пусть я буду принимать мою жизнь такой, какая она есть». Мы обнаружили, что самосострадательный вариант традиционных фраз любящей доброты бывает более действенным, когда люди испытывают трудности или когда они нуждаются в заботе.

«Единственно верной» практики любящей доброты не существует. Многие меняют состав фраз, чтобы чувствовать себя более естественно. Например, некоторым не нравится произносить «Пусть я» в начале каждой фразы. Для них это похоже на молитву или на просьбу, обращенную к какой-то обладающей авторитетом фигуре («Отпустите меня в туалет, миссис Смит»). Альтернативами могут быть фразы, начинающиеся с «Мне бы хотелось», «Я надеюсь» или «Я хочу».

Многим кажется, что фразы звучат более реалистично, если в конце добавлять «по возможности», «если можно»: «Пусть я пребуду в безопасности, если можно».

И наконец, важно понимать, что практика любящей доброты — это выражение намерения, пожелания. Наше пожелание здоровья и счастья — себе и другим — это способ открыть сердца. Это не упражнение в ложном оптимизме. Мы также не отрицаем реальность, в которой существуют страдания. Скорее, суть в том, что мы желаем себе и другим благополучия и сопутствующих ему ощущений любви и заботы, а в результате постепенно возникнет и сострадание. Что, в свою очередь, выльется в более конкретные добрые дела.

Упражнение 3. Направляем любящую доброту на собственные страдания

Если вы привыкли строго судить себя или если у вас сейчас особенно трудный период жизни, постарайтесь выделить пятнадцать-двадцать минут в день на то, чтобы взрастить любящую доброту к себе и сочувствие к себе. Расположитесь в тихом, удобном месте, там, где вас никто не потревожит, или отправьтесь на прогулку туда, где будет тихо и спокойно. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы почувствовать свое тело и ощутить настоящий момент. Вы здесь, прямо сейчас.

1. Сначала очень осторожно, легко коснитесь мысленно источника своих страданий. Что вы чувствуете? Вы испуганы, вы чувствуете себя одиноким, вы злитесь, вам кажется, что вы ничто, вы испытываете разочарование и опустошенность? Постарайтесь сосредоточиться только на эмоциях, не думая о том, что их вызвало (что сделали вы, чего не сделал он и т. д.). Все, что вы чувствуете, — правильно. Приветствуются все эмоции. Не нужно цепляться за что-то или что-то отвергать.
2. Теперь постарайтесь разобраться, как на эмоцию откликается ваше тело. Предположим, вам грустно. Как тело реагирует на грусть? Вы чувствуете общую вялость, вам кажется, будто кожа в уголках глаз словно натянулась, между бровями возникло напряжение и так далее? Когда мы пытаемся определить, в каком месте в теле отражается та или иная эмоция, нам легче избавляться от мыслей и переживать эту эмоцию в чистом виде и в данный момент.
3. Теперь положите руку на сердце и утвердитесь в намерении отнестись к себе с добротой, пониманием и сочувствием к тем страданиям, которые вы сейчас испытываете. Помните, что ваши чувства — неотъемлемая часть человеческого существования. В страданиях вы не одиноки.
4. А теперь медленно повторяйте про себя:

   Пусть я пребуду в безопасности.
   Пусть я пребуду в мире.
   Пусть я буду добр к себе.
   Пусть я буду принимать себя таким, какой я есть.

   Если вы чувствуете, что так будет уместнее, поменяйте последнюю фразу:

   Пусть я буду принимать жизнь такой, какая она есть.

5. Продолжайте повторять про себя эти фразы, освежая их эмоциональное содержание либо мысленным прикосновением

к болезненным эмоциям и их отражению в теле, либо прочувствовав нежное и успокаивающее нажатие руки на сердце.

6. Заметив, что мысли куда-то убегают, вернитесь к фразам, или к ощущениям эмоций в теле, или к ощущению лежащей на сердце руки. И начните все сначала.
7. Если эмоции захлестывают вас, вы всегда можете вернуться к дыханию. А успокоившись, снова повторяйте фразы.
8. В конце снова сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и несколько секунд посидите тихо. Если в вас растет сладкое ощущение сострадания, позвольте себе насладиться им. Позвольте себе насладиться проявленной к себе добротой и намерением заботиться о себе. Это самое важное.
9. Когда почувствуете, что готовы вернуться к обычным делам, возвращайтесь, но не спешите и помните, что можете когда угодно снова прибегнуть к этим фразам*.

Недавнее исследование Ричи Дэвидсона и его коллег подтверждает силу любящей доброты[145]. Одна группа испытуемых под руководством исследователей в течение двух недель по тридцать минут в день занималась медитацией любящей доброты. Другая, контрольная группа тоже в течение двух недель по полчаса в день под руководством исследователей строила конструктивные планы разрешения собственных трудностей. Другими словами, одну группу учили изменять сердца́, другую — изменять го́ловы. Значительный рост сочувствия к себе продемонстрировала только группа любящей доброты. Всем участникам исследования делали сканирование мозга во время демонстрации образов различных страданий, например ребенка с опухшим глазом. Те, кого обучали медитации любящей доброты, испытывали больше эмпатии (это видно по возросшей активности островка), чем те, кого обучали новым мыслительным паттернам. Более того, чем больше росло сострадание у испытуемого, тем выше был уровень активности островка. Это подтверждает мысль о том, что сочувствие к себе усиливает способность принимать другую точку зрения. Участникам эксперимента выплачивался гонорар в 165 долларов, и в конце исследователи спросили, хотят ли участники пожертвовать часть гонорара на благотворительность или намерены оставить все деньги себе. Те, кто

* Медитация с ведущим в формате MP3 есть на сайте www.self-compassion.org. *Прим. авт.*

входил в группу любящей доброты, пожертвовали больше. Таким образом, даже краткий период обучения медитации любящей доброты ведет к росту сострадания к себе и другим, а также к активным проявлениям заботы и щедрости.

Замечательно, что практикой любящей доброты совершенно необязательно заниматься на коврике для медитации. Мы можем вызывать у себя чувство доброты и сострадания к себе и другим, направляясь на работу, отовариваясь в бакалее или поджидая своей очереди в приемной зубного врача. Мы просто *приучаем свой мозг* реагировать на страдание с добротой и заботой. Сосредоточившись на самых глубинных желаниях — чтобы все были счастливы, здоровы и жили в мире, — мы действительно можем сделать и нашу собственную жизнь, и жизнь других лучше. Библия учит: что посеешь, то и пожнешь. Посеяв в душах и умах любящую доброту, мы можем превратить наш духовный и эмоциональный ландшафт в поистине райское место.

Есть история о тибетском монахе, которого китайцы несколько лет держали в тюрьме, а потом выслали в Индию. Он встречался с Далай-ламой, и когда его спросили, каково ему пришлось в заключении, монах сказал, что несколько раз встречался с настоящей опасностью. «Какой опасностью?» — спросил Далай-лама. «Опасностью потерять сострадание к китайцам», — ответил монах. Как учит буддизм, сострадание к тем, кто причиняет нам вред, позволяет сохранять спокойствие духа даже в самом враждебном окружении, что, в свою очередь, помогает выстоять в любом испытании. Сострадание другим — это на самом деле подарок себе, потому что оно наполняет нас благими чувствами и дает возможность, осознавая нашу связь со всеми другими людьми, чувствовать себя в безопасности. Когда мы сохраняем в открытом сердце непоколебимый покой, громы и молнии нашего трудного и изматывающего бытия обходят нас стороной, а страдания превращаются в дорогу к любви.

Глава десятая

Сочувствующие родители

Только когда мы, взрослые, сами движемся к состоянию любви и излучаем любовь, мы можем быть подходящими образцами для наших детей и вести их за собой. Мы учим детей не одними только словами, поэтому сами должны стать такими, какими хотим видеть детей.

Джозеф Чилтон Пирс в предисловии к книге Дока Лью Чилдре «Как научить детей любить»*

Чтобы быть хорошими родителями, сочувствие к себе необходимо. Когда мы учим сочувствию к себе детей, мы помогаем им справляться с неизбежной болью и несовершенствами жизни. Сострадая самим себе, мы можем лучше справляться с трудностями и разочарованиями, поджидающими всех родителей, поскольку это самая трудная в мире работа (давайте смотреть правде в глаза: родительство — это работа, при этом неоплачиваемая).

Сочувствие к родителям, далеким от совершенства

Кэрол опаздывала. Скоро должна появиться няня, чтобы посидеть с двумя детьми, пока Кэрол сходит с друзьями на концерт. Она сунула в кипящую воду спагетти и помчалась причесываться и краситься. Вернувшись на кухню, она обнаружила, что таймер минут десять как отзвенел. «Мам, я есть хочу, — ныл младший сын. — Ужин

* Джозеф Чилтон Пирс — американский психолог. Док Лью Чилдре — американский писатель, автор методики лечения стресса музыкой из соответствующих музыкальных композиций. Книга на русском языке не издана. Оригинальное издание Childre, D. L. Teaching Children to Love. Planetary Publications, 1997. *Прим. ред.*

скоро?» Спагетти явно переварились и стали похожи на кашу. Она добавила побольше соуса, надеясь, что дети ничего не заметят, но номер не прошел: с таким же успехом она могла попытаться накормить их утром овсянкой вместо хлопьев с шоколадом. «Гадость какая! — старшая дочка сморщила носик и отвернулась. — Ты что думаешь, мы это есть будем? Почему ты не можешь готовить по-человечески, как Джен?» Это был особенно ядовитый выпад: Джен — новая жена бывшего мужа. Обладательница бесчисленных достоинств и к тому же шеф-повар в ресторане для гурманов.

Первым побуждением Кэрол было принять удар. Снова почувствовать себя ужасно из-за того, что она никогда ничего не могла сделать правильно, что была неидеальной матерью, что муж бросил ее ради женщины в сто раз лучше… Но к счастью, она вовремя спохватилась. В последнее время Кэрол старалась быть к себе добрее, и вот подвернулся случай. Она напомнила себе, что материнство подобно жонглированию множеством мячиков — какой-нибудь обязательно упадет. И переваренные спагетти необязательно вопиют о чудовищных недостатках в характере. «Прости, что испортила обед, но это не конец света. Как насчет того, чтобы заказать пиццу?» Вряд ли стоит говорить, что дети отнеслись к идее благосклонно. Она даже услышала, как дочка прошептала брату: «Класс! А Джен никогда не разрешает нам заказывать пиццу!» Как сказал писатель Питер де Врис*: «Порою быть родителем — значит кормить руку, которая тебя щиплет».

Конечно, мы далеко не всегда идеальным образом разрешаем трудные ситуации с детьми. Наши любимые чадушки способны довести нас до белого каления, и нет ни одного родителя на планете, который хоть когда-нибудь не сорвался бы. Мы шипим на детей, когда они нас раздражают, не реагируем, когда они пытаются привлечь наше внимание, орем, когда рассердимся. Все мы когда-нибудь совершаем родительские ошибки. Но когда мы сострадаем себе, мы скорее признаем собственные несовершенства как родителей и способны извиниться за свое поведение. Это не только помогает детям чувствовать, что их любят и беспокоятся о них, но и дает им возможность понять, что даже мамочка и папочка — земные

---

* Де Врис, П. (1910–1993 гг.) — американский писатель-сатирик. Не путать с одноименным персонажем из романа «Дюна» Фрэнка Герберта. *Прим. пер.*

существа, которые порой ошибаются, но эти ошибки не означают конец света.

И хотя очень важно извиняться перед детьми, когда нам сносит крышу, столь же важно не гнобить себя за это. *Особенно* при детях. «Я забыла залить бензин, хотя бак почти пустой! Какая же я глупая! Как это безответственно!» Подобные заявления — пример самокритики как якобы ценной и уместной реакции на то, что вы оказались далеки от идеала. Но вы действительно хотите, чтобы дети так же страдали от нее? Этот момент родители часто упускают. Возможно, вы очень заботливы и внимательны и поддерживаете детей, когда они поступают неправильно. Но если вы разносите себя в пух и прах, сделав что-то не так, вы отправляете им вредное послание. Куда лучше будет, если вы четко, но с состраданием к себе признаете перед детьми, что не всегда безупречны: «Какая досада! Совершенно забыла залить бак, а он почти пустой. Да и неудивительно, что все вылетело из головы, — вчера еле вырвалась с работы. Думаю, до следующей бензозаправки все-таки дотянем!» Демонстрация сочувствия к себе детям — один из самых действенных способов помочь им развить это умение у себя.

Упражнение 1. Сочувствие к своим родительским ошибкам

В конце каждого дня подумайте о своих родительских ошибках. О чем-то, что вы хотели сделать, да не сделали, или не хотели, а сделали. Постарайтесь по возможности быть честными перед собой, но помните, что быть человеком — значит быть несовершенным. Старайтесь отнестись к себе с такой же добротой и пониманием, как отнеслись бы в схожих обстоятельствах к лучшему другу.

А потом подумайте, что можно сделать, чтобы исправить ситуацию. Извиниться перед детьми? Пообещать как-то компенсировать свое упущение (и действительно сделать это)? Совершая ошибки и исправляя их, вы преподаете детям бесценный урок.

Далее попытайтесь определить, чем было продиктовано такое ваше поведение: стрессом, усталостью, нервным истощением? Если так, посочувствуйте себе. Как же трудно быть родителем… Не кажется ли вам, что следует внести какие-то изменения в свою жизнь, чтобы уменьшить стресс? Может, стоит уделять себе больше времени?

Например, воспользуйтесь предложениями из первого упражнения к главе 9 (или придумайте собственные мелкие радости), а потом

действительно это сделайте! Родителю проще всего сказать: «Да, стоило бы потратить немного времени на себя!» — и не сделать этого, потому что времени никогда не хватает. Но вы на самом деле станете более эффективным и внимательным родителем, если серьезнее отнесетесь к собственным потребностям. От этого выиграют все.

Воспитываем детей, прививая им сочувствие к себе

Многих родителей интересует, как можно призвать сбившихся с пути истинного детей к порядку, но при этом помочь им развить сочувствие к себе. Прежде всего очень важно не переусердствовать с критикой и не заставлять детей стыдиться того, что они не соответствуют вашим ожиданиям. (К тому же это всегда может вернуться к вам бумерангом. Как сказал актер Джек Николсон: «Моя мать никогда не чувствовала иронии, называя меня сукиным сыном»*.) Наши исследования показывают, что постоянная родительская критика может вызывать серьезные проблемы: дети таких родителей почти не испытывают сочувствия к себе, а во взрослом возрасте страдают тревожностью и депрессией[146]. Как говорилось в главе 2, дети хорошо перенимают критический голос родителей, он сопровождает их потом всю жизнь. И хотя никто из родителей не хотел бы, чтобы его ребенок страдал, многие полагают, что воспитывать его надо в большой строгости, иначе ничего не получится.

Слишком уж вольное воспитание, при котором дети не знают у́держу, действительно мешает их нормальному развитию, однако вполне можно устанавливать четкие границы и корректировать проблемы поведения с добротой и состраданием. Это позволяет детям понимать, почему так важно изменить свое поведение, но при этом не чувствовать себя плохими из-за того, что они сделали что-то не так.

Один из способов сострадательного отклика на детские проступки — говорить им об их неправильном поведении, а не о недостатках характера. Вы же хотите подчеркнуть, что нас отличают не наши недостатки и неудачи, а, напротив, то, что мы делаем, как

---

* Мать родила Джека Николсона в 17 лет, отец неизвестен. Его воспитывали как своего сына бабушка и дедушка, и он всегда считал мать старшей сестрой. Правду он узнал уже после ее смерти, ему тогда было почти сорок лет. *Прим. пер.*

развиваемся и чему постоянно учимся. Также важно понять, какие эмоции кроются за неправильным поведением ребенка, прежде чем пытаться исправить это поведение. Предположим, ваш сын Нил орет младшей сестре Мэри «Заткнись!», потому что она мешает ему играть в любимую видеоигру. Вместо того чтобы рявкнуть: «Прекрати грубить! Ты почему кричишь на Мэри?», можно сказать: «Понимаю, тебе не нравится, когда тебя прерывают, но подумай о том, как ты обидел Мэри, когда приказал ей заткнуться!» Или такой случай: дочка не закрыла банку с медом, стоящую на кухонном столе, потому что ей позвонила подружка. Вместо того чтобы воскликнуть: «Какая же ты неряха!», можно сказать что-то вроде: «Я знаю, что тебя отвлек телефон, но ты же не хочешь, чтобы в мед залезли насекомые!» Можно даже пошутить: «Ты что, хочешь, чтобы наша кухня выглядела как сцена из “Нашествия муравьев-убийц”?» Если дети почувствуют, что их понимают, они скорее послушаются.

Главное — дать детям понять, что от ошибок никто не застрахован, а несовершенства — часть жизни. Заявления вроде «я всего лишь человек» или «это совершенно естественно — чувствовать растерянность и тоску» — хороший способ это подчеркнуть.

Но важно не только то, что вы говорите. Важно еще и как. Даже младенцы, еще не умеющие говорить, подсознательно запоминают эмоциональный смысл, заложенный в тоне родительского голоса — любящего, испуганного, сердитого и т. д. Если вы произнесете самые нейтральные слова негативным осуждающим тоном, ребенок все равно почувствует, что не соответствует вашим высоким стандартам, и ему будет стыдно. А это может послужить триггером для гнева или защитной реакции. Кому охота казаться себе плохим, если можно сделать виноватым кого-то другого? Если же вы используете сочувствующий язык в сочетании с любящим, заботливым тоном, то ребенок поймет, что взять на себя ответственность за свои поступки совсем не опасно, и тогда он скорее осознает, что ведет себя неправильно, и постарается исправиться.

Перед тем как обсуждать с ребенком проблемы его поведения, следовало бы подумать вот еще над чем: не продиктована ли ваша реакция желанием защитить собственное «я»? Может быть, вы прежде всего боитесь, что неправильное поведение ребенка выставляет в невыгодном свете вас? Вот вы взяли дочку в ресторан, а она все время вертится, ерзает, на месте ей не сидится. Что вас волнует

в первую очередь? То, что на вас косо смотрят другие — вот, мол, какие плохие родители, не могут усмирить ребенка? Или то, что ребенок так нервничает и поэтому все время что-то теребит и вертится? Пока вы сами не разберетесь в том, что вас волнует, и не посочувствуете себе, потому что ваша реакция абсолютно нормальна, вы не поймете, как разрешить эту ситуацию должным образом. А как только вы посочувствуете себе, вы с бóльшим сочувствием отнесетесь и к собственному ребенку.

Когда ребенок еще совсем мал

Быть родителем младенца или малыша, который только начинает ходить, — та еще работенка: не отвлечешься ни на минуту, то ест, это не ест, постоянный рев и истерики, не говоря уж про памперсы… Как говорила юморист Эмма Бомбек, «Когда дети орут и ведут себя черт знает как, я использую старый добрый надежный манеж. Вылезаю, когда затихнут». Родители маленьких детей не отказываются ни от какой помощи. К счастью, когда у вас есть сочувствие к себе, помощь всегда под рукой.

Австралийский психолог доктор Ребекка Коулман разработала программу, обучающую осознанности и сочувствию к себе родителей детей до пяти лет. Программа называется «Осознанное родительство» (Mindful Awareness Parenting, MAP)[147]. Ее цель — помочь родителям находить мудрые решения в трудных ситуациях. Другими словами, как сохранить ясность ума, когда маленький Джонни только что вылил целую бутылку жидкости для мытья посуды в ванну, которую вы для него набираете, маленькая Сьюзи повисла у вас на ноге и ноет, чтобы вы срочно заплели ей косички, а вам надо спустить эту воду, вымыть ванну, в которой пены до потолка, и снова ее наполнить…

Эта программа развивает родительские навыки, обучая эмпатии к детям, повышая способность осознавать и удовлетворять потребность детей во взаимоотношениях. Порой, когда дети ведут себя чёрт-те как, они на самом деле сообщают родителям, что нуждаются в их эмоциональной поддержке. Ребенок может требовать не внимания, но доказательств связи. Как мы уже говорили в главе 3, дети психологически устроены таким образом, чтобы формировать тесные связи с родителями, родители для них — безопасная база для исследования мира. Испугавшись или потеряв уверенность

в себе, они, естественно, обращаются к родителям как к первичному источнику поддержки и успокоения. А почувствовав себя в безопасности, они снова могут заняться важнейшими делами — игрой, исследованиями и познанием.

Коулман указывает, что один из основных способов помочь детям почувствовать себя в безопасности — это «эмоциональная настройка»: зеркальное отражение испытываемой ребенком эмоции. Например, когда ребенок расстроен, родители вначале «отражают» его эмоции, выражая грусть, а потом меняют мимику и тон голоса на успокаивающие и тем самым меняют и эмоцию ребенка. Мать укачивает плачущего малыша и нежно улыбается, повторяя: «Все в порядке, солнышко, все в порядке», и постепенно ребенок перенимает ее состояние и успокаивается. Вообще-то родители делают это инстинктивно, не задумываясь о том, что они регулируют эмоции ребенка.

Но когда мать плачущего ребенка погружена в собственные эмоции — «ну почему он никак не заткнется, он меня с ума сводит!», — она неспособна помочь сыну успокоиться. Она его только еще больше расстраивает, потому что ребенок перенимает возбуждение родителя. Если же родители относятся к своим разочарованиям и проблемам с сочувствием, они способны утихомирить собственные бурные эмоции и, как следствие, помочь успокоиться детям.

Вот история одного из моих выпускников. У Питтмана и его жены Мэрилин родилась девочка, и после этого их трехлетний сын Финн начал «вести себя вызывающе». Как-то раз, вернувшись домой после короткой командировки, Питтман увидел, как его сын — а к этому времени Финн уже прекрасно умел ходить в туалет — писает на стену в гостиной. Когда отец возмутился, Финн повернулся к нему, скорчил злобную рожу и заявил: «Я тебя ненавижу».

Слава богу, Питтман уже прекрасно владел навыками сочувствия к себе. Все бы поняли, если бы он в этот момент вообще утратил все навыки, однако ему удалось сконцентрироваться, сделать несколько глубоких вдохов и посочувствовать себе, поскольку он столкнулся с серьезным вызовом. Это помогло ему сфокусироваться и вспомнить, что, несмотря на внешние проявления, Финн не просто дурно себя ведет. Его на самом деле терзает совершенно естественная ревность, а в три года с таким сильным чувством еще невозможно справиться. Вместо того чтобы рассердиться на Финна,

он сел и обнял сына за плечи. Прежде всего он признал, что Финн испытывает растерянность и отчаяние из-за изменений в домашнем укладе. «Я понимаю, как тебе трудно, потому что твоя маленькая сестренка забирает все наше внимание. Но и мама, и я любим тебя даже больше, чем раньше…» Настроение Финна начало подниматься почти сразу, как и настроение Питтмана. Он даже начал видеть в этой ситуации нечто смешное. Чем больше Финн убеждался, что родители любят и поддерживают его в этот трудный для него момент — особенно когда мальчик вел себя не лучшим образом, — тем больше понимал, что родительская любовь несокрушима (хотя пятно на стене все-таки осталось).

Упражнение 2. Тайм-ин* с ребенком

Маленькие дети очень бурно реагируют — рыдают, устраивают истерики, — когда чувствуют, что их не понимают или не замечают, или когда протестуют, услышав твердое родительское «нет». Когда ребенок становится неуправляемым, вы можете взять тайм-ин, чтобы помочь ему прийти в себя. И хотя порой кажется, что ребенок нарочно ведет себя плохо, на самом деле его поведение часто означает просьбу помочь восстановить контакт или справиться со слишком сложными и сильными эмоциями.

Перед тем как начать тайм-ин, убедитесь, что вы в достаточной степени владеете собой, чтобы почувствовать потребности ребенка и помочь ему снова обрести ощущение безопасности. Если вам самой нужно сначала успокоиться, постарайтесь вызвать у себя сострадание к своим непростым эмоциям или сделайте упражнение на осознанное дыхание. Можете даже сказать ребенку, что вам нужно десять секунд побыть в одиночестве, — только вернитесь в обозначенный срок.

1. Выберите специальное нейтральное место для тайм-ина. Это может быть стул или подушка — что-то, что можно использовать и переставлять, не мешая другим членам семьи.

2. Место для тайм-ина — это такое место, где вы с ребенком можете посидеть вместе и понаблюдать, как будут меняться чувства.

3. Пригласите ребенка на место для тайм-ина. (Если его эмоции вышли из-под контроля или он так разбушевался, что может представлять опасность для других членов семьи, ему придется помочь туда добраться.)

---

* В позитивном воспитании тайм-ин противопоставляется тайм-ауту, то есть наказанию ребенка исключением его из обычного хода дел: «Стань в угол, отправляйся в свою комнату, я не буду с тобой разговаривать, пока…» и т. п. *Прим. пер.*

4. Говорите твердым, уверенным, но добрым голосом.

5. Внимательно наблюдайте за ребенком и за его поведением. Попытайтесь угадать его смысл и стоящие за ним чувства. Что на самом деле происходит?

6. Тайм-ин позволяет ребенку прочувствовать свои эмоции и принять их, а также показывает ему, что вы хотите помочь, что вы любите его и принимаете все его эмоции — даже трудные.

7. Оставайтесь внимательными, сочувствующими, не отвлекайтесь. Это успокаивает маленького ребенка.

8. Если эмоции, захлестнувшие ребенка, очень сильны, ему потребуется больше времени, чтобы прийти в себя.

9. Когда ребенок успокоится, помогите ему описать свои чувства. Вы можете сказать что-то вроде: «Мне кажется, что тебя мучает…» или «Как же тебе тяжело. Ты злишься/боишься/расстроен?»

10. Дождитесь ответа. Слушайте внимательно. Примите любой ответ (или отсутствие ответа).

11. Теперь расскажите о своих чувствах. Используйте выражения типа: «Когда ты ____________________, я почувствовала, как во мне поднимается ____________________ (назовите чувство)». Не ждите извинений, просто обычным тоном, не обвиняя, сообщите о том, что вы почувствовали.

12. Когда ребенок достаточно успокоится и придет в себя, помогите ему найти себе занятие, которое улучшило бы его настроение. Или просто займитесь тем, чем занимались бы в обычных обстоятельствах (укладывались бы спать, собирались в садик, ели и т. п.)*.

Подростки!

Хотя сочувствие к себе полезно всем детям, особенно важно научить этому навыку подростков. Одно из когнитивных преимуществ подросткового возраста — то, что у ребенка развивается способность смотреть на что-то с точки зрения другого, а это значит, что подростки лучше могут видеть себя со стороны. Это время самооценки и социальных сравнений. Подростки постоянно спрашивают себя: «А что обо мне думают другие?» или «Я такой же, как все?», пытаются утвердить свою идентичность и найти место в социальной иерархии. Испытываемое ими сильное давление — учебные нагрузки, стремление «вписаться» в коллектив ровесников, беспокойство

---

* Это упражнение взято из протокола MAP доктора Ребекки Коулман (более подробную информацию см. на сайте www.maplinc.com.au). *Прим. авт.*

по поводу сексуальной привлекательности — приводит к тому, что подростки часто оценивают себя не в свою пользу.

И словно этого мало, самокопание, свойственное этому возрасту, часто заставляет подростка создавать так называемую личную легенду — когнитивное заблуждение, уверенность, что его опыт уникален, что никто не в состоянии понять, через что ему приходится проходить[148]. Помните, как вы впервые влюбились? Готова поспорить: вы и представить не могли, что «предки» тоже когда-то испытывали нечто, хотя бы отдаленно напоминающее ваши необыкновенные чувства! Подросткам трудно понимать чужой опыт, потому что им и в голову не приходит, что их собственные мысли и чувства вовсе не уникальны. Они также переоценивают собственные знания и недооценивают знания других, поскольку то, что они знают, — это *все*, что они знают. Как говорил Марк Твен, «Когда мне было четырнадцать, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет». Наше исследование показывает, что подростки, находящиеся под влиянием личной легенды, испытывают меньше сострадания к себе, потому что не осознают, что их трудности и неудачи — не более чем нормальная составляющая человеческого существования[149].

Очень важно учить подростков сочувствию к себе. Конечно, они иногда сопротивляются самой идее, потому что это звучит для них слишком сентиментально. Сочувствовать не круто, ведь твоя любимая группа — либо «Кровавые убийцы», либо «Напалмовый призрак». Но если удается объяснить, что сочувствие к себе не то же самое, что нытье, жалобы и прочие сопли с сахаром, подростки готовы воспринять концепцию. (В конце концов, лидер «Кровавых убийц», перейдя в «Напалмовый призрак», вынужден был проявить сочувствие к себе, если согласился лечь в клинику для наркоманов, не так ли?) Хорошо бы еще поведать им о разнице между самовозвеличиванием и сочувствием к себе. А поскольку они каждый день сталкиваются с кошмаром под названием «школьная столовая», они все отлично поймут, потому что, с одной стороны, сами хотят быть выше среднего, с другой, терпят обиды от тех, кто считает себя выше среднего. Объяснив, что сочувствие к себе — это способ чувствовать себя хорошо не за счет превосходства над другими, вы поможете подростку понять, почему сочувствие к себе — это здорово.

Моя история. Каково быть родителями Роуэна

Мы с Рупертом, конечно же, переживали, когда Роуэну поставили диагноз «аутизм», но нам помогла наша преданность идее сочувствия к себе. Прежде всего мы помогали друг другу в сочувствии к себе к нашим родительским ошибкам, а их было множество. Когда я раздраженно кричала на Роуэна в конце особенно трудного дня, а потом чувствовала себя ужасно виноватой, Руперт помогал мне, напоминая, что я не должна постоянно ждать от себя совершенства. Тогда мне было проще преодолеть мою растерянность и отчаяние, извиниться, успокоить Роуэна, если он все еще был расстроен, и начать все заново.

Наверное, самое главное в том, что мы Рупертом сознательно следили за тем, чтобы не погрузиться в роли заботливых родителей до такой степени, чтобы забыть о собственных нуждах. Мы поняли, что нам обоим надо время от времени отдыхать от работы родителя ребенка с аутизмом. К сожалению, наши родители живут далеко, а найти бебиситтера, который бы справлялся с истериками и проблемами Роуэна, было невозможно, поэтому мы стали бебиситтерами друг другу. Один вечер в неделю я могла делать все что пожелаю: заняться медитацией, сходить на урок танцев, выпить с друзьями, посмотреть музыкальное шоу, и один вечер в неделю то же самое мог делать Руперт. Мы старались не забывать про собственные потребности и поэтому не так уставали.

Теперь, когда Роуэн стал старше (на момент написания этой книги ему исполнилось восемь лет), я начинаю воспитывать сочувствие к себе и в нем, и он, хоть и медленно, но усваивает уроки. Один из признаков аутизма — эхолалия, когда человек в точности повторяет сказанную ему фразу. Я использовала эхолалию Роуэна как возможность сформировать его внутренний диалог, чтобы слова, которые он произносит, успокаивая себя, были словами сочувствия к себе. Дети-аутисты с большим трудом справляются с разочарованием и опустошенностью. Если Роуэн, например, обольется водой, это вызывает совершенно неадекватные страдания и волнение, причем они усиливаются и их очень трудно остановить.

В таких ситуациях я придумываю, как отреагировать, выразив принятие и сострадание. «Бедняжка, ты пролил воду и весь мокрый. Не страшно, это нормально, что ты расстроился. Сейчас тебе

трудно, да?» Это помогает ему принять и подтвердить свои эмоции в настоящий момент. Потом я придумываю, как помочь ему эмоционально перейти в следующий момент, не повторяя то, что было сделано неправильно. «Я знаю, что ты чувствуешь себя плохо, но мы уже переоделись, и теперь все в порядке. Не нужно больше плакать, я волнуюсь из-за того, что ты так переживаешь. Ты хочешь грустить или хочешь стать счастливым?»

Иногда Роуэн говорит, что хочет грустить, в таком случае я его обнимаю и успокаиваю, пока он переживает свою грусть. «Такое случается, расстраиваться тоже нормально», — говорю я. Иногда же он говорит: «Я хочу быть счастливым». В таком случае я стараюсь помочь ему найти что-то, что его бы порадовало: «Можешь сказать, от чего тебе может стать хорошо прямо сейчас? Что-нибудь приятное, вроде того, что ты рад, что мы вместе, или что у тебя есть два чудесных леопардовых геккона, которых зовут Гэри I и Гэри II?»

И хотя ему все еще трудно преодолевать расстройство, сострадание все-таки помогает ему быстрее справиться с печалью. Он начал разговаривать подобным образом с самим собой. На днях он расстроился из-за того, что в DVD-проигрывателе застрял диск, и я услышала, как он говорит: «Все в порядке. Вещи иногда ломаются».

Я поняла, что он начал понимать идею, когда мы с ним пошли в зоопарк. В это утро у меня было несколько раздражающих моментов (пробки на дорогах, забитая автостоянка и так далее), и настроение было паршивое. После рычания у клеток с африканскими животными (рычала я, а не звери) Роуэн повернулся и сказал: «Все в порядке, мамочка. Ты хочешь грустить или хочешь быть счастливой?» А я-то думала, что это я мудрая, зрелая и взрослая! Он застал меня врасплох, и он был прав! Это был прекрасный день, когда мой любимый сын успокоил меня и помог мне. Идея сочувствия к себе и всего, что к нему прилагается, совершила полный круг.

Глава одиннадцатая
Любовь и близость

Любовь питается воображением и поэтому делает нас мудрее, чем мы сами подозреваем, лучше, чем нам самим кажется, благороднее, чем мы есть на самом деле. Она помогает нам постигнуть жизнь во всей ее полноте; она, и только она, позволяет нам понять других людей и их отношения как в житейской, так и в духовной сферах.

Оскар Уайльд, De Profundis

Сочувствие к себе не только помогает нам стать лучше как родителям, но также делает богаче нашу любовную и сексуальную жизнь. Когда мы избавляемся от эгоистических стремлений, покончив с одержимостью давать себе исключительно положительные оценки, наша любовь и желание только возрастают. Если мы принимаем жизнь такой, какая она есть, и позволяем жизненным силам свободно струиться сквозь нас, наша страсть может достичь новых, чудесных высот.

Любовь и романтика

Завести романтические отношения, которые отвечали бы нашим самым глубинным потребностям, непросто, потому что мы верим, что наши взаимоотношения непременно должны отвечать нашим самым глубинным потребностям, — такой вот парадокс. А причина, по которой влюбляться взаимно так божественно, отчасти заключается в том, что, как только мы становимся любимыми, тут нас и начинают по-настоящему ценить, принимать и понимать. Партнер любит нас со всеми нашими недостатками, из чего мы делаем вывод, что, наверное, наши недостатки не так уж и ужасны. И это, конечно, так. Это великий подарок — видеть себя глазами влюбленного. Однако если мы чувствуем себя хорошо, полагаясь исключительно на доброе мнение нашего партнера, спустя какое-то время нас ждет довольно неприятное отрезвление. Со временем звездная

пыль улетучивается даже из самых нежных отношений, и наши партнеры вдруг замечают в нас нечто, что им не очень-то по вкусу, — мало того, они не собираются утаивать от нас свои открытия. В день нашей свадьбы отец Руперта сказал: «Не волнуйтесь, трудно только первые сорок лет брака, а дальше все идет как по маслу». Может, он и преувеличил немного ради комического эффекта, но все равно никто не станет отрицать, что отношения — это всегда непросто.

Мы не должны всегда полагаться на партнера в деле создания у нас хорошего представления о себе, потому что, по правде говоря, хорошее представление о себе должно исходить от нас самих. Конечно, то, что тебя любят и принимают, здорово помогает, но все теплые слова легко списать на то, что партнер «просто хочет быть добрым». Да, мой партнер меня любит, говорите вы себе, но он не видит *настоящей* (или *настоящего*) меня. Он же не слышит мыслей, которые вертятся у меня в голове, а они бывают очень даже гадкими и мелочными. Если бы он разглядел мою настоящую сущность, его мнение резко изменилось бы.

У меня была коллега, назовем ее Дианой, которая очень страдала от такой модели мышления. Ее бойфренд Эрик — они жили вместе — был о ней высокого мнения, его любовь и поддержка во многом помогала Диане. Но Диана считала, что Эрик так хорошо о ней думает, потому что не знает ее *по-настоящему*. Она постоянно грызла и критиковала себя и была уверена, что, как только она покажет Эрику «свою истинную сущность», он тоже ее осудит. А той «истинной сущностью», которую Диана в себе терпеть не могла, была ее склонность все контролировать — она просто была не в состоянии ослабить вожжи.

Диана обожала Эрика и в его присутствии старалась казаться максимально расслабленной: она не хотела, чтобы бойфренд догадался, что она на самом деле «въедливый тиран». Эрик имел легкий и спокойный характер, этим он и нравился Диане — помимо всего прочего, конечно. Ирония же состояла в том, что расслабленность Эрика постоянно подталкивала Диану к тому, чтобы нажать на все контрольные кнопки. Он все время забывал какие-то мелочи, о которых она его просила: купить молока по дороге домой, опускать туалетное сиденье, подстричь лужайку, пока она не превратилась в непроходимые джунгли. Эрик был рассеянным мечтателем, и это доводило ее до безумия.

Они прожили вместе два года, а потом стали ссориться все чаще и чаще. Если раньше забывчивость Эрика просто раздражала Диану, то теперь она злилась на него всерьез. Она начала называть его безответственным, ленивым, незрелым. И если бы Эрик не любил ее так сильно, он, возможно, давно бы уже сбежал от этой постоянной пилежки. Но он любил Диану и хотел понять, что происходит.

Они долго об этом говорили и наконец поняли, что стремление Дианы все контролировать — результат ее страхов. В шестнадцать лет Диана получила водительские права и вскоре после этого повезла друзей на пляж. Она не вписалась в поворот, машина трижды перевернулась, один из лучших друзей Дианы чуть не погиб. Она до такой степени испугалась, что с тех пор всегда и в любых обстоятельствах должна была лично убедиться в том, что ничего плохого не случится. Пытаясь контролировать все в своей жизни, Диана чувствовала себя защищенной, как если бы могла противостоять непредсказуемости бытия. И вместо того, чтобы с состраданием отнестись к этой своей слабости, она критиковала либо себя за то, что она такая упертая, либо Эрика — за то, что он такой беспечный, либо и себя, и Эрика разом.

Когда Эрик понял, в чем причина такого поведения Дианы, он смог помочь ей результативнее справляться со своими эмоциями. Эрик увлекался буддизмом и восточными традициями, знал, в чем ценность сочувствия к себе, и понимал, что Диана больше всего нуждается именно в этом. Теперь, когда он видел, что Диана расстроена или сердится, даже когда она набрасывалась на него с критикой, он напоминал ей о чувстве, которое лежит в основе ее реакций: «Ты расстроена, потому что боишься утратить контроль? Давай ты посочувствуешь себе минуту-другую, а *уже потом* мы поговорим о том, что случилось».

Поначалу все это казалось Диане странным, но потом она начала практиковать сочувствие к себе все чаще и чаще и, когда сердилась, вспоминала, что ей нужно быть добрее к себе и относиться к себе с пониманием. Как только у нее возникало желание снова взять в свои руки контроль над ситуацией, она успокаивала себя словами: «Я знаю, что тебе этого хочется, потому что ты испугалась, когда твой лучший друг чуть не умер. Понятно, эта ситуация возрождает твои страхи. Все из-за того, что сейчас тебе трудно». Как

только она меняла отношение к себе, она обнаруживала, что волнение стихает, и становилась более доверчивой и расслабленной.

Через несколько месяцев такой практики Диана стала ссориться с Эриком гораздо реже. Она наконец-то позволила себе осознать, что Эрик любит ее *настоящую* и что она достойна его любви. Эрик, со своей стороны, стал немного более ответственным — он не хотел причинять Диане лишнюю боль. И хотя им предстоит еще много работать над собой, их отношения стали намного лучше. Они даже начали подумывать, а не пожениться ли им (конечно же, приготовления к свадьбе лучше доверить Диане).

Упражнение 1. Определяем модель взаимоотношений

Подумайте о ваших нынешних или недавних романтических взаимоотношениях. Давление каких эмоций вы ощущаете сильнее всего? Вы легко обижаетесь и мгновенно делаете вывод, что партнер о вас не заботится? Вы боитесь, что партнер вас бросит? Практически у всех имеются болевые точки, из-за которых человек может слишком бурно отреагировать. Партнер что-то сказал или сделал, это становится довеском к тому, что у вас и так имеется, и пошло-поехало! Наши паттерны поведения — это шрамы былого, отголоски прежних неудачных взаимоотношений. И хотя внимательный, любящий партнер может помочь залечить былые раны, на самом деле источник излечения находится в нас самих.

Когда в следующий раз что-то в вас забурлит, постарайтесь ясно представить себе, что на самом деле происходит. Вместо того чтобы обвинять в своих чувствах партнера, попытайтесь определить, до какой степени старый паттерн вторгается в ваши ощущения, и проявите к себе сострадание. Если вы обиделись, постарайтесь осознать это чувство и примите как данность: вы отреагировали слишком остро. Сфокусируйтесь на том, чтобы успокоить, усмирить себя, проявив к себе доброту и признав, что у всех людей есть те или иные эмоциональные раны. (На этот случай под рукой всегда имеется сочувственная мантра.)

Вместо того чтобы полагаться исключительно на партнера в надежде, что он даст вам именно ту эмоциональную поддержку, в которой вы нуждаетесь, сначала постарайтесь оказать ее себе самостоятельно. Определите, чего вы жаждете (одобрения, заботы и так далее), и посмотрите, может ли сочувствие к себе дать вам все это. Это снимет с партнера тяжкую обязанность читать ваши мысли и реагировать в точности так, как вам бы хотелось. Научившись разбираться со своими

паттернами с помощью сочувствия к себе, со временем вы увидите, что они уже не так крепко вас держат. Когда на раны обращают должное внимание и лечат их, они заживают.

Динамика взаимоотношений

Психолог Джон Готтман* — один из ведущих мировых исследователей романтических отношений. Он утверждает, что на основании наблюдений за тем, как пары ссорятся, может с точностью до 91% предсказать, расстанутся они или нет[150]. Дело не в том, что пара *ссорится* (покажите мне пару, которая никогда не ссорится!), а в том, *как* она ссорится. Существуют четыре основные проблемы поведения во время конфликтов, которые обычно указывают на то, что отношения обречены. Готтман называет их «четырьмя всадниками Апокалипсиса». Это — по мере возрастания значимости — критика, презрение, защитная реакция и возведение стены. Если человек во время ссоры набрасывается на партнера с яростной критикой, выказывает отвращение или презрение (закатывает глаза, отпускает саркастические реплики и т. п.), прибегает к чрезмерной самозащите и обвиняет во всех проблемах партнера, окружает себя глухой стеной (игнорирует партнера и перестает с ним общаться), то прогноз весьма неутешительный. К счастью, Готтман также указывает факторы, которые предрекают счастливые, стабильные взаимоотношения. Если пара во время конфликта демонстрирует позитивную реакцию — добрый взгляд, извинение, смех, легкий жест, демонстрирующий любовь, — у таких отношений долгое будущее[151].

Сочувствие к себе, возникающее во время конфликта, возбуждает скорее позитивные, чем деструктивные чувства. Если нас что-то расстраивает в отношениях, сочувствие к себе позволяет успокоиться и смягчить интенсивность негативных чувств, а это означает, что мы можем лучше управлять пресловутыми четырьмя всадниками. Ощущая эмоциональную безопасность, необходимую для того, чтобы осознавать свою роль в диспуте, мы уже не так яростно критикуем, не демонстрируем презрение и не защищаем собственное эго. Сочувствие к себе также добавляет нам спокойной уверенности,

---

* На русском языке изданы несколько книг Джона Готтмана, в том числе «7 принципов счастливого брака», «Испытание ребенком» и др. *Прим. пер.*

столь необходимой при разговорах на трудные темы, и у нас нет нужды прятаться за толстую оборонительную стену. Сочувствие к себе смягчает сердца, и нам легче вспомнить о теплом чувстве, которое связывает нас с партнером, и даже во время конфликта выражать позитивные эмоции. А поскольку сочувствие к себе позволяет относиться к собственному «я» с меньшей серьезностью, то порой мы можем найти что-то смешное и в своих чрезмерных реакциях.

Помню, как однажды во время ссоры с Рупертом я с сарказмом произнесла «Только не надо мне лапшу на уши вешать!» точно тем же тоном, как и моя мать, когда сердилась. Мы посмотрели друг на друга и расхохотались, без слов признав, что оба скатились к старым дурным привычкам. Стоит ли говорить, что после этого разрешить конфликт было намного проще.

Есть и еще один момент, когда сочувствие к себе помогает. Часто ссоры между партнерами происходят из-за того, что каждый хочет, чтобы его точка зрения не просто восторжествовала, а была одобрена партнером. Когда во время ссоры я говорю что-то о наших взаимоотношениях, а Руперт не признает мои чувства и просто высказывает свое мнение, мне кажется, что он меня не слышит. Предположим, я расстроилась из-за того, что Руперт три уик-энда подряд отправлялся на верховые прогулки с друзьями (он обожает лошадей), а я просила его в следующий уик-энд отказаться от поездки, потому что хотела побыть с ним. И вместо того, чтобы признать, что я расстроена, он принялся объяснять мне, как он видит ситуацию: «Но ты же знаешь, как я люблю ездить верхом! Прояви великодушие, долго ли еще простоит такая хорошая погода!» Поскольку я посчитала, что Руперт не принял мои чувства всерьез, я слегка завелась и сказала: «Слушай! Я имею полное право чувствовать себя именно так, как я себя чувствую!» А могла бы, например, выразиться еще сильнее: «Но мы больше не проводим время вместе, как семья!» (Хотя на самом деле месяц назад мы на неделю ездили в отпуск.) Что, в свою очередь, заставило бы его также поднять планку: «Вечно ты преувеличиваешь! И никогда не думаешь о том, чего хочется мне!» Сам злобно-обвинительный тон наших голосов вряд ли бы поспособствовал тому, чтобы мы легко и быстро достигли взаимопонимания.

Психотерапевты, консультирующие пары, дают мудрый совет: каждый из партнеров, прежде чем говорить о своих чувствах, должен сказать партнеру, как он понимает его чувства: «Я знаю, что

тебе нравится кататься верхом и что ты хочешь насладиться этим до того, как наступит жара, но когда ты уезжаешь, я чувствую себя очень одинокой, поэтому мне хотелось бы, чтобы в следующий уик-энд ты больше времени уделил мне». А он мог бы сказать: «Я могу понять, что ты чувствуешь себя брошенной, когда я провожу выходные с друзьями, но ты же знаешь, как это для меня важно. Скоро наступит жара, и я не смогу так много ездить верхом». Впрочем, порой в разгар ссоры нам бывает трудно отстраниться от собственных эмоций, по-настоящему выслушать партнера и подтвердить понимание его чувств. Но если я буду ждать, пока партнер даст мне то, что мне необходимо, а он будет ждать, пока я дам ему то, в чем нуждается он, все это затянется надолго. Вот тут-то и приходит на помощь сочувствие к себе.

Если вы, испытывая сочувствие к себе, подтверждаете *собственные чувства*, мягко напоминая себе, что они вполне естественны, вам не придется повышать голос ради того, чтобы быть услышанным. Вы можете сами сказать себе все, что хотели бы в данный момент услышать. Например: «Мне так жаль, что ты обиделась и чувствуешь себя заброшенной. Чем я могу помочь?» И поскольку ваши чувства поняты и забота о вас проявлена (пусть вы и сделали это сами), вы более спокойно сможете выслушать аргументы партнера и посмотреть на все с его точки зрения. Чем меньше хвороста будет подброшено в костер, тем скорее конфликт погаснет.

От сочувствия к себе отношения только выигрывают

Наука доказывает, что сочувствие к себе на самом деле улучшает качество взаимоотношений. Мы недавно провели исследование с участием более чем ста пар — измеряли уровень сочувствия к себе участников и спрашивали, до какой степени они удовлетворены своими взаимоотношениями[152]. Мы также просили каждого участника описать поведение партнера. Был ли он заботливым и тонко чувствующим или требовательным и контролирующим? Заводился ли с полоборота или с ним можно было все обсуждать? Это помогло нам увидеть, что у людей с высоким уровнем сочувствия к себе романтические взаимоотношения были лучше, а партнеры описывали их как более любящих, поддерживающих и понимающих.

Мы также определяли уровень самооценки участников, хотя и не предполагали, что у обладателей более высокой самооценки и взаимоотношения будут лучше. Когда партнеры угрожают нашей самооценке, мы часто начинаем злиться, ревновать, защищаться, и это приводит ко множеству проблем[153]. А уж когда самооценка зашкаливает и превращается в нарциссизм, это прямая дорога к эгоизму и манипулированию, что уж точно нельзя назвать ключом к продолжительному счастью[154].

Результаты нашего исследования указывают на то, что взаимоотношения у добрых к себе людей на самом деле счастливее, чем у тех, кому сочувствия к себе недостает: партнеры чаще говорили о самосочувствовательных участниках как о людях понимающих и не склонных осуждать. Умеющие сочувствовать себе люди старались уважать мнение партнера и пытались принять его точку зрения вместо того, чтобы пытаться изменить его. Их также называли более заботливыми, любящими, понимающими и склонными обсуждать проблемы взаимоотношений. При этом и мужчины, и женщины, обладающие сочувствием к себе, охотнее предоставляли партнерам свободу и автономию во взаимоотношениях, чем те, кто сочувствия к себе почти не ведал, побуждали партнеров к самостоятельным решениям и к следованию собственным интересам. Напротив, о тех, кому не хватало сочувствия к себе, говорили как о менее любящих и более критически настроенных по отношению к партнерам. Они стремились к контролю, пытались управлять своей «половиной». О них также отзывались как о людях самовлюбленных, упорно добивающихся, чтобы все шло в соответствии с их желаниями.

Следует также отметить, что высокая самооценка — далеко не главное зло для многих пар. Счастливые, здоровые взаимоотношения *не очень-то зависят* от самооценки, и партнеры не считали обладателей высокой самооценки более восприимчивыми, заботливыми и участливыми, чем те, кто ценил себя не столь высоко. Другими словами, результаты нашего исследования предполагают, что сочувствие к себе играет важную роль в процветании взаимоотношений, а вот высокая самооценка необязательно идет им на пользу. Сочувствие к себе поощряет стремление к общности, когда личные нужды и потребности партнеров сбалансированы и переплетены. Самооценка же более сфокусирована на собственном «я» и усиливает соревновательность между потребностями партнеров.

Чтобы достичь необходимой вам близости с другими, надо прежде всего почувствовать близость и связанность *с самим собой*. Чтобы в полной мере оказывать заботу и поддержку тем, кто для вас важен, вы должны иметь эмоциональные ресурсы, необходимые при столкновении с трудностями жизни. Относясь к собственным нуждам с любовью и пониманием, вы обретете бóльшую самодостаточность. А принимая тот факт, что ни вы, ни ваши отношения никогда не будут идеальными, обретете способность радоваться им, а не сравнивать с представлениями о том, какими они должны были быть. Сказка про Золушку и прекрасного принца — всего лишь сказка, в реальной жизни такого не бывает (к тому же герои там слишком «плоские» и, скорее всего, вскорости смертельно наскучат друг другу). Сочувствие к себе предполагает, что мы по-доброму относимся к несовершенствам, создавая плодородную почву для цветения настоящей романтической любви.

Моя история. И я еще берусь помочь вам обрести сочувствие к себе!

Как я уже упоминала, мы с Рупертом включили в наш брачный обет обещание помогать друг другу обрести большее сочувствие к себе. Это были не пустые слова, а серьезное обязательство стать такими по отношению к себе и друг к другу, чтобы наши взаимоотношения изменились радикальным образом. Более того, мы предприняли конкретные шаги. В частности, нашли практику, особенно эффективную при спорах, — «перерыв на сочувствие к себе». Такие перерывы создают пространство, в котором мы можем не только успокоиться, но и проявить сострадание к себе в той трудной ситуации, в которую сами себя загнали. Такая практика полезна по целому ряду причин. В частности, она помогает исцелить наши израненные «я» — полезный прием, поскольку причиной многих ссор бывает желание защитить мнение о самом себе.

Приведу типичный пример. Как-то раз Руперт разозлился на меня из-за того, что я постоянно встревала в дискуссию, которую он вел с приятелем. Тогда британское правительство обсуждало запрет на псовую охоту на лис (которую в 2004 году все-таки запретили). Руперт обожает скакать верхом по полям да рощам, поэтому для него это вполне нормальный вид спорта, а я вегетарианка. Вряд

ли стоит говорить, что наши взгляды на этическую составляющую галопирования по сельской местности вслед за собаками, гонящимися за несчастной лисой, мягко говоря, не совпадали. Но проблема заключалась не в моем мнении, а в том, что я постоянно прерывала Руперта, не давая ему возможности высказать свою точку зрения. После того как друг ушел, Руперт мягко упрекнул меня в том, что я постоянно влезала в его разговор. Но вместо того, чтобы мило извиниться, я подлила масла в огонь, предположив, что Руперт с его отношением к охоте на лис — просто упертый и ему нужно изменить свое мнение. Сейчас-то я понимаю, что в тот момент мне стыдно было признать, что я, регулярно его прерывая, вела себя отвратительно, даже если я *действительно* считаю, что это жестокий спорт. Чтобы спасти самооценку, я попыталась перевести разговор в более благоприятное для меня русло, доказывая, что я права, а Руперт неправ. Это было, конечно, ужасно глупо, потому что Руперт получил двойной удар: сначала его затыкали перед другом, а потом оскорбила собственная жена. Ну и началось…

К счастью, пока дело не зашло слишком далеко, мне удалось — в промежутке между пулеметными очередями — пискнуть «перерыв на сочувствие к себе». Мы несколько минут посидели с закрытыми глазами, сострадая себе. Я осознала, что это вполне по-человечески — захотеть выразить мнение по вопросу, к которому я неравнодушна. И я вовсе не хотела заткнуть Руперта, меня просто понесло. Так что я смогла извиниться. «Знаешь, а ты прав, — сказала я. — Это было очень грубо с моей стороны — обрывать тебя, конечно, тебе это было неприятно. Прости, пожалуйста. И хотя я по-прежнему не согласна с твоим мнением, справедливости ради следует сказать, что ты сделал несколько очень важных замечаний, но я не была готова к ним прислушаться».

Руперт, со своей стороны, посочувствовал своему разочарованию и раздражению и, когда я сказала, что понимаю его состояние и готова выслушать его аргументы, оттаял и принял мои извинения. Ему больше не хотелось защищаться, а после сеанса сочувствия к себе он успокоился и стал более восприимчивым. Он признал, что многие из моих соображений также имеют право на существование, и завершилось все продуктивной дискуссией о недостатках *и* достоинствах охоты на лис, в результате которой мы пришли к консенсусу, на который я и рассчитывать не могла. В тот

год Руперт на лис не охотился, но не для того, чтобы угодить мне. Просто свойственное ему сострадание позволило подумать о лисах, а не о той культуре, в которой он вырос. (Он по-прежнему преодолевает в седле деревенские изгороди, но при этом гордится своей высокой моралью, поскольку ради того, чтобы прыгать на лошади через заборы, он больше не обязан гоняться за бедной зверушкой.)

Конечно, мы с Рупертом, бывает, ссоримся, и по вопросам куда более серьезным, чем оскорбленное эго или разные высокие материи вроде аморальности охоты на лис. У многих развиваются модели реакций, которые ничем не помогают взаимоотношениям, модели, которые обычно формируются как ответ на детские травмы. Я, например, называю свою модель «обиженная девочка». Поскольку в детстве я считала себя брошенной отцом, в отношениях с мужчинами часто чувствую себя обиженной и заброшенной. Эта модель была особенно сильна в наши с Рупертом первые годы. Я уже упоминала, что познакомилась с ним во время работы над диссертацией в Индии. Руперт тогда собирал информацию для путеводителя по Южной Индии. После того как мы поженились, Руперт продолжал зарабатывать на жизнь статьями для журналов о путешествиях. И хотя я прекрасно понимала, что такая работа требует частых поездок, я по-прежнему, стоило ему получить новое задание, вела себя как покинутая девочка. Дулась, когда муж уезжал, ныла, когда возвращался, и все, что бы я ни говорила, было пронизано чувством покинутости и обидой.

Свою детскую модель Руперт называл «маленьким мальчиком, к которому относились несправедливо». Источником его детской боли была суровость учителей британской частной школы, пусть и продиктованная самыми лучшими намерениями. Когда он получил плохую оценку по математике, они для начала его публично унизили, а затем в качестве наказания отстранили от занятий его любимой историей, хотя по этому предмету у него был высший балл. А дети восприняли учительское порицание как разрешение травить Руперта. Стресс от такой несправедливости был настолько сильным, что в одиннадцать лет у моего будущего мужа случился нервный срыв и он три месяца провел в постели. И если я обижалась каждый раз, когда он отправлялся в командировку — а без его заработка мы бы не вытянули, — то он в ответ тут же нажимал на кнопочку «Это несправедливо!». Вместо того чтобы развеять мою

неуверенность, Руперт сердился и расстраивался. С его точки зрения, мои обиды были своего рода формой критики — критики совершенно несправедливой, поскольку он не делал ничего плохого. Он, как и я, переживал все очень остро, и наши чрезмерные реакции питались болью куда более глубокой, чем та, которую мы испытывали в данный момент.

К счастью, поскольку мы с Рупертом по-настоящему осознавали ценность сочувствия к себе, со временем мы смогли освободиться от того, что заложило в нас детство. Это было непросто, потому что наши модели дополняли друг друга, и их иррациональная сущность нападала на нас одновременно. Но так же одновременно мы выпускаем пар, когда кто-то из нас в разгар конфликта вспоминает о «перерыве на сочувствие к себе». О моей обиженной маленькой девочке заботятся, ее понимают, поэтому я в состоянии сообразить, что никто меня на самом деле не покинул. А маленький мальчик Руперта, тот самый, к которому относились несправедливо, успокаивается, гнев отступает, и он понимает, что мои реакции ничего общего с критикой его как личности не имеют. Как только мы начали относиться к нашим детским моделям с состраданием, мы смогли сосредоточиться на том, что происходило здесь и сейчас, и наши конфликты стали разрешаться намного проще и быстрее. Клятва помогать друг другу в сочувствии к себе оказалась лучшим, что мы могли придумать и реализовать.

Упражнение 2. Перерыв на сочувствие к себе

В следующий раз, вступив в яростную полемику с партнером, постарайтесь сделать перерыв на сочувствие к себе. Конечно, лучше договориться о таких перерывах на берегу, но даже если партнер в этом не участвует, все равно короткие тайм-ауты, в ходе которых вы посочувствуете себе, весьма полезны в конфликтных ситуациях. Самое трудное — не забывать о таких перерывах в разгар конфликта. Иногда нас так уносит, что все вылетает из головы. Но, попрактиковавшись, вы сможете использовать саму боль, которую причиняет конфликт, как напоминание о том, что вам необходимо сочувствие к себе.

Во время такого перерыва нужно укрыться на несколько минут где-нибудь, где вы можете побыть в одиночестве (при необходимости сгодится и туалет). Первым делом надо как бы застопорить, отправить на карантин саму «историю» ссоры. Ваша задача — умерить собственное расстройство, определив, осознав и подтвердив собственные

эмоции. Скажите себе: «То, что происходит сейчас, действительно трудно» (и снова повторюсь: мантра сочувствия к себе будет очень полезной). Одна из основных причин, почему ссоры так болезненны, такова: каждый из участников так яростно отстаивает собственную точку зрения, что противная сторона уверена: ее не слышат и не понимают. Каждый думает, что его не любят, отвергают, потому что другой говорит сердитым тоном. Так что первым делом услышьте себя и определите, *что именно* вы ощущаете. Примите себя и позаботьтесь о себе сами. Это поможет снизить эмоциональную реактивность и немного успокоиться.

После перерыва вы сможете общаться с партнером более конструктивно. Если получится, попытайтесь предъявить партнеру хотя бы один позитивный момент — смех, улыбку, доброе слово или утверждение, что вы понимаете, что он пытается сказать. Это поможет значительно изменить динамику конфликта и превратить его в продуктивную дискуссию.

Сочувствие к себе придает невероятную силу романтическим взаимоотношениям. Как только мы перестаем полагаться на партнера в удовлетворении всех наших эмоциональных потребностей — даря любовь и понимание *самим себе*, — мы становимся менее привязчивыми и зависимыми. Помня о том, что мы всего лишь люди, мы можем признавать собственные ошибки и обсуждать всё более спокойно и четко. Относясь к себе с нежностью и добротой, мы создаем такое эмоциональное пространство, в котором те, кого мы любим, тоже будут чувствовать себя намного лучше.

Сочувствие к себе в спальне

Сочувствие к себе ведет не только к удовлетворительным и взаимоподдерживающим романтическим отношениям — оно также улучшает сексуальную жизнь. И это большой бонус. Секс — замечательный способ почувствовать себя живыми, страстными и ощутить, что вы вместе. Это также одно из самых приятных занятий, доступных взрослым людям. Но почему тогда наше общество так неловко себя чувствует, когда речь заходит о сексе? И хотя сексуальные образы преследуют нас повсюду, людям трудно говорить о сексе открыто и честно. Женщины особенно остро испытывают связанный с сексуальностью стыд, даже те, кто вырос после сексуальной революции 1960-х, — общество до сих пор говорит им, что их ценность

и самоценность кроются в способности хранить себя в сексуальной чистоте. Женщину, которая в открытую наслаждается сексом и — боже упаси! — хочет побольше секса, называют… Все знают, как ее называют.

Конечно, все уже не так плохо, как когда-то. Женщинам теперь необязательно хранить девственность до брака, однако двойные стандарты все равно налицо. Мужчин, имеющих множество сексуальных партнерш, восхваляют, как племенных жеребцов, женщин за то же самое порицают. Ролевых моделей женщин, гордящихся своей сексуальностью и не собирающихся за это извиняться, раз-два и обчелся. Хороший пример — Саманта из «Секса в большом городе». Что там она говорила про секс с мужчиной, с которым только начала встречаться? «Не спать с мужчиной на первом свидании — это правило, которое придумали женщины, которых никто не хочет, чтобы испортить настроение нам, женщинам, которых хотят все!!!» Саманта так привлекательна, потому что ей хватает смелости радоваться тому, по поводу чего обычно морщат носик.

С другой стороны, женщина, которая уже на первом свидании отдается мужчине, потому что хочет ему нравиться, а не потому, что ей хочется с ним секса, конечно же, обесценивает себя. Если самооценка женщины зависит от количества одобрительных посвистов, когда она шествует на шпильках (от Джимми Чу или нет — неважно), тогда она действительно продает себя задешево, поскольку самооценка зависит не от того, как на тебя смотрят со стороны, — она исходит изнутри. Использование секса как средства повышения самооценки, во-первых, приводит к неверному выбору сексуального партнера, а во-вторых, делает женщину эмоционально уязвимой: «Почему он мне не перезвонил? Я для него недостаточно хороша?»

Особенно тяжело с сексуальностью и самооценкой дело обстоит у девушек-подростков. С одной стороны, переходный возраст в нашем обществе все больше и больше сексуализируется. Пройдитесь по любому загородному моллу: девчонки в джинсах с заниженной талией, под тонюсенькими маечками — бюстгальтеры-пушап… И так выглядят не только подростки. Как пишут Диана Левин и Джейн Килборн в книге «Сексуальные, но еще не

взрослые»*, даже девочки препубертатного возраста носят и мини-юбки, и стринги, и лифчики с подкладками. Что под всем этим подразумевается? Ты — то, что у тебя есть, а уж если есть, то гордись этим. Музыка, которую они слушают, также долдонит о том, что девушки — прежде всего сексуальные объекты. Тексты двух из трех популярных песен о любви для женщин унизительны[155]. Вот, к примеру, песня Ying Yang Twins**: «Я не возражаю, если ты попросишь меня сделать минет. Ну ты понял, пора нам отправляться в постель». Средний подросток слушает подобное по два с половиной часа в день.

Для многих молодых женщин секс становится чем-то незначительным. Лаура Степп в книге «Сорвавшиеся с привязи» («Unhooked: How Young Women Pursue Sex, Delay Love and Lose at Both») пишет о том, что случайные связи стали нормой во многих старших классах и кампусах колледжей и что желать секса в контексте долговременных, эмоционально близких взаимоотношений больше «не круто». Но это — ответ некоторых девушек на неприкрытую мизогинию. Степп вспоминает историю девушки по имени Николь — она пришла в комнату к парню, который послал ей текстовое сообщение с предложением встретиться, и тут же занялась с ним сексом. Спустя несколько часов, когда она собралась уходить, он спросил: «И что мы теперь с этим будем делать?» — «Ничего, — ответила она. — Я получила все, что хотела»[156].

Но одновременно с ослаблением сексуальных норм присутствует и противоположная тенденция. Приглядевшись повнимательнее, можно увидеть, что на многих вышагивающих по торговым центрам девушках, помимо ботфортов до середины бедра и топиков с низким вырезом, надеты «колечки чистоты». Почти четверть девушек-подростков (и одна шестая всех юношей-подростков) поклялись воздерживаться от добрачного секса[157]. Некоторые, вроде Бритни Спирс, Джессики Симпсон или Брук Шилдс, сделали на девственности неплохую карьеру. Эти молодые звезды стали весьма популярны в основном за счет активной демонстрации полуобнаженных тел, провокационных поз на камеру — и прочувствованных

---

* Левин, Д., Килборн, Дж. Сексуальные, но еще не взрослые. М. : Ломоносов, 2010. *Прим. пер.*

** Ying Yang Twins — американский хип-хоп-дуэт, образован в 1996 г. *Прим. ред.*

песен о важности целомудрия. Такие конфликтующие послания не остались без последствий. Несколько масштабных исследований продемонстрировали, что молодые люди, поклявшиеся хранить девственность, на самом деле с таким же успехом вступали в добрачные связи, как и те, кто подобных клятв не давал, однако они *реже* пользовались презервативами[158].

Так что не стоит удивляться, что у девушек и женщин в нашем обществе непростые отношения с собственной сексуальностью. Нам в любом случае следует испытывать стыд — либо за то, что мы слишком сексуальны, либо за то, что недостаточно сексуальны.

Помочь нам развить более здоровое, искреннее отношение к сексу может именно сочувствие к себе. Прежде всего, поддерживая и взращивая собственную сексуальность — какую бы форму она ни принимала, — мы перестаем быть жертвами сексуального стыда. Мы перестаем судить себя по запутанным и противоречивым сексуальным нормам общества. Одни предпочитают гетеросексуальные связи, другие — гомосексуальные, третьи — бисексуальные, а некоторые живут по принципу «хочу все попробовать». Одни все время жаждут секса, другие — время от времени. Одни предпочитают хранить девственность до брака, другие — нет. Одни всю жизнь сохраняют безбрачие, другие моногамны, третьи — серийно моногамны, четвертые выбирают открытые отношения. Некоторые супружеские пары и вовсе остаются платоническими любовниками. В том, что касается секса, не бывает «правильного» или «неправильного», бывает только здоровое и нездоровое, это касается не только отдельной личности, но и пары. Если мы отрицаем свою человеческую природу — а сексуальное влечение совершенно точно лежит в основе природы человека, — у нас не будет здоровых сексуальных взаимоотношений. А значит, и здоровых романтических взаимоотношений. Благое дело на лжи не построишь.

Когда мы относимся к себе с состраданием, когда мы заботимся о себе, мы начинаем освобождаться от жестких установок общества относительно того, какими в сексуальном плане должны быть и мужчины, и женщины. Мы можем начать любить и принимать себя такими, какие мы есть, можем выражать свою сексуальность наиболее подходящим для нас образом.

Но самое главное, конечно, — страстная радость объединения двух человеческих душ. Что годится для одного, может не подходить

другому, поэтому не стоит ждать, что все на свете будут следовать единственной «приемлемой» модели сексуальности. Наши сексуальные решения должны соответствовать нашему внутреннему стремлению к счастью, а не подстраиваться под то, что считает приемлемым общество — или даже партнер.

Упражнение 3. Избавляемся от сексуального стыда

Честно и непредвзято посмотрите на свою сексуальную жизнь. Полностью ли вы принимаете свои сексуальные чувства, какими бы они ни были? Есть ли что-то, чего вы стыдитесь, за что порицаете себя? Прежде всего посочувствуйте себе за то, что судите себя. Почти у всех людей есть сексуальные желания и ощущения, которых они стыдятся, так что вы не одиноки. Избавьтесь от чувства вины, вместо этого посочувствуйте себе, потому что это невероятно трудно — быть наделенным сексуальностью существом в нашем сексуально конфликтном обществе.

Затем спросите себя: а каков источник ваших негативных эмоций по поводу собственной сексуальности? Происходит ли это потому, что вы каким-то образом наносите себе вред, или из-за социальных условностей? Вы стыдитесь в основном потому, что массовая культура утверждает, будто такой или таким, как вы, быть «не положено»? Или вы чувствуете, что в вашей сексуальности на самом деле присутствует некий нездоровый аспект, что вы наносите вред себе или кому-то еще тем, что проявляете свои сексуальные потребности тем способом, о котором на самом деле сожалеете? Думая о своем сексуальном естестве, постарайтесь определить, что для вас аутентично, истинно. Помните, что все люди в плане сексуальности разные, но есть нечто, нас объединяющее: большинство из нас в какой-то момент испытывают страдания, потому что наша сексуальность вступает в конфликт с требованиями общества. Если вы хотите изменить свою сексуальную жизнь, убедитесь, что ваши решения продиктованы стремлением к здоровью и счастью. Истинная сексуальность состоит в том, что вы принимаете и признаете все свои сексуальные чувства и следуете своим желаниям таким образом, который позволяет вам отлично себя чувствовать и развиваться.

Когда мы принимаем себя, свое тело, свою сексуальность — относимся к себе по-доброму, — мы также повышаем свою сексуальную восприимчивость. Это новая область научных изысканий, однако уже есть некоторые доказательства того, что обладающие сочувствием к себе женщины лучше воспринимают собственные

тела. В одном из исследований группа старшекурсниц в течение пятнадцати недель обучалась осознанности[159]. По окончании курса у участниц этой группы по сравнению с группой контрольной, которую осознанности не учили, значительно повысился уровень сочувствия к себе — эти данные совпадали с данными других исследований. Но это исследование также показало, что повышение уровня сочувствия к себе напрямую связано с более быстрым признанием своих сексуальных ощущений. Когда обеим группам показывали эротические изображения, те женщины, у которых был более высокий уровень сочувствия к себе, быстрее сообщали о своем сексуальном возбуждении. Это говорит о том, что сочувствие к себе помогает женщинам лучше воспринимать собственные тела и чувствовать себя более комфортно по отношению к своей сексуальности.

Сочувствие к себе способно улучшить сексуальную жизнь еще в одном аспекте. Оно может излечить детские травмы, которые проявляются в том числе и в спальне. И снова этот аспект особенно важен для женщин. Половина браков кончается разводом, а большинство детей после развода остаются с матерями — и огромное количество девочек лишены отцовской любви и внимания. Поэтому модель «обиженной маленькой девочки» так широко распространена — я знаю, что мои переживания по этому поводу далеко не уникальны. Однако я также знаю, что такая модель может мешать сексуальной близости. Секс помогает нам открыться и психологически, и духовно, но он также вскрывает старые раны — результат того, что мы не чувствовали себя достаточно любимыми. Это заставляет жаждать сексуальных доказательств любви и тепла, которые на самом деле столь же сексуальны, как мокрая холодная простыня!

Моя история. Сексуальное исцеление

В начале наших с Рупертом отношений я могла в мгновение ока превратиться из секс-богини в обиженную маленькую девочку: то я сгорала от страсти, а то вдруг принималась горько рыдать. Руперта это, мягко говоря, обескураживало. Как будто любовь и близость, которых я всегда так жаждала, выпускали на поверхность глубоко зарытые чувства отвергнутости и покинутости. Поскольку мы были приверженцами сочувствия к себе, попытались использовать

эти случаи как возможности для исцеления. Вместо того чтобы чувствовать стыд за мое решительно *несексуальное* поведение, я, поощряемая Рупертом, смогла сфокусироваться на страданиях, которые в тот момент испытывала, и на желании нейтрализовать эти страдания. Мы оба концентрировались на смягчении эмоций, испытываемых моим израненным «я», проявляя сострадание к шрамам в моей душе. Такие срывы случались у меня на протяжении нескольких месяцев, и Руперт, благослови его Господь, постоянно меня поддерживал.

Это прозвучит странно, и, вполне возможно, трактовать это можно только как метафору, но пока мы, занимаясь любовью, фокусировались на исцелении «обиженной маленькой девочки», мне казалось, что мы одновременно излечиваем раны бесконечного количества таких же страдавших женщин. Они словно проходили перед моим мысленным взором, я чувствовала их всем телом, и их отпускало — всех этих женщин, на протяжении всей истории, — как отпускало меня. Женщины, которых подавляли, использовали, оскорбляли, обесценивали, у которых отбирали всё и которых покидали, — их души, молящие об исцелении, шли бесконечной вереницей. Сфокусировавшись на сострадании к моей и к их израненным душам, на намерении их освободить, мы с Рупертом словно впадали в транс. Мы несколько месяцев занимались любовью, сознательно помня об этих душах, и наконец я перестала представлять себе всех этих измученных женщин. Цикл был пройден, исцеление завершено. И удивительное дело — обиженная маленькая девочка больше никогда не вторгалась в нашу спальню, потому что поняла: она была и есть любима. (К счастью, секс-богиня все-таки время от времени заглядывает.)

Часть пятая

Радость сочувствия к себе

Глава двенадцатая

Рождение бабочки

Чем глубже твое горе проникло в тебя, тем больше и радости может вместиться в тебя.
Разве не та же чаша, что содержит твое вино, обожглась когда-то в печи гончара?

Джебран Халиль Джебран, «Пророк»*

Сила сочувствия к себе способна полностью изменить нашу духовную и эмоциональную реальность. Подобно алхимикам прошлого, которые искали философский камень, призванный превращать свинец в золото, мы можем использовать сочувствие к себе, чтобы превратить боль в радость. Изменив отношение к собственным несовершенствам и боли, мы можем изменить восприятие жизни. Сколько бы мы ни пытались, мы не можем управлять жизнью до такой степени, чтобы она шла в полном соответствии с нашими желаниями. Неожиданное и нежеланное случается каждый день. И всё же мы можем завернуть наши страдания в кокон сострадания, и тогда из этого кокона вылетит нечто невероятное. Нечто замечательное, прекрасное, не похожее ни на что.

Открытое сердце

Когда мы сострадаем себе, мы открываем сердца, и это меняет нашу жизнь. Что значит открыть сердце? Мы постоянно используем эти слова, но что мы на самом деле имеем в виду? Открыть сердце — значит пребывать в состоянии такой эмоциональной восприимчивости, при которой мы способны быть отзывчивыми даже к неприятному или негативному опыту. Когда мы целуем пальчик ребенка, сделавшего себе «бо-бо», или с эмпатией выслушиваем рассказ друга о случившихся у него неприятностях — другими словами,

---

* Джебран, Дж. Х. Пророк. М. : София, 2013. *Прим. ред.*

когда мы сострадаем, — мы ощущаем теплоту где-то в груди. И это ощущение дает нам понять, что наши сердца открылись. А каково это — почувствовать, что твое сердце открыто? Да это чертовски приятное чувство! Когда по жилам течет сострадание, мы чувствуем себя невероятно полными жизни — «включенными», связанными, соединенными. Когда мы открываем сердца, в них беспрепятственно входят новые ощущения — любовь, смелость, осознание безграничных возможностей.

Когда наши сердца закрыты, нас не трогают жизненные горести. А закрываясь для чужой боли, мы выключаем и самих себя. Боясь захлебнуться в негативных эмоциях, отходим в сторонку, стараемся не дышать, и в результате в груди возникает лишь стеснение. Мы защищаем свои сердца, перекрыв доступ к ним жизненных соков. И чувствуем себя холодными, пустыми, несчастливыми и неудовлетворенными. Чаще всего мы закрываем сердца из боязни боли, которую причиняем сами себе, думая о себе плохо и осуждая себя. Мы часто бываем ужасно бесчувственными по отношению к собственным ошибкам и недостаткам, захлопываем дверь, ведущую к нашим сердцам, прямо перед собственным носом.

К счастью, все меняется, стоит попытаться удержать ускользающую человечность с помощью сострадания. Когда мы отвечаем на собственную боль добротой и нежностью, когда мы, столкнувшись с собственными несовершенствами или несовершенством своей жизни, стараемся смягчить и успокоить себя, мы словно бы из ниоткуда черпаем новые позитивные эмоции. Вместо того чтобы просто чувствовать себя несовершенными, мы чувствуем себя несовершенными, понимая, что это ощущение — *общее для большинства человеческих существ*. Вместо того чтобы просто чувствовать печаль, мы чувствуем печаль и *нежность по отношению к ранам, которые предстоит залечивать*. Вместо того чтобы просто чувствовать страх, мы чувствуем страх и *одновременно стараемся успокоить себя собственной добротой*. Относясь к себе с состраданием, мы удерживаем негативные эмоции в теплых объятиях хороших чувств.

Это означает, что в каждом моменте боли и страдания кроется потенциальное исцеление. Боль может открыть дорогу к счастью, потому что ощущение, что тебя любят, что о тебе заботятся, что ты не один, — вот что делает нас счастливыми.

Помню, как я впервые поняла, что сочувствие к себе обладает силой превращать трудные, болезненные переживания в счастливые. Это было во время последнего года обучения в магистратуре в Беркли, через пару месяцев после того, как во время еженедельных занятий в группе медитации я вообще узнала о сочувствии к себе. Настроение у меня было хуже некуда. Мне позвонил Джон, которому вскоре предстояло стать моим бывшим мужем, и в очередной раз сообщил мне, какая я ужасная и отвратительная. Я бросила трубку, не дослушав его гневной тирады. Руперта снова не было в городе, он уехал в командировку, и в то утро мы поссорились, так что расставались не в самом хорошем состоянии. Срок подачи окончательного варианта диссертации стремительно надвигался, я ничего не успевала и всерьез думала, что из меня вряд ли получится ученый. Неужто у меня никогда не будет «настоящей» работы, неужто я никогда не буду жить счастливо и без сложностей? Я была не я, а тугой комок, скрученный из неуверенности, страха и презрения к себе.

И тогда я вспомнила о сочувствии к себе. «О чем там говорил учитель?» — подумала я. Ну да, правильно, сначала надо осознать, что именно я чувствую. Итак, рассмотри каждую мысль, каждую эмоцию по мере их возникновения и спокойно ее опиши, не пытаясь сопротивляться или избавиться от нее. Хорошо, думаю, я смогу это сделать. Посмотрим… Я чувствую стыд, мне трудно глотать, я чувствую давление, боль в желудке. Мне тяжело, я погружаюсь, погружаюсь. Страх, затылок ломит, сердце колотится, трудно дышать… Хорошо, а теперь посочувствуй себе, тебе же сейчас плохо. Хм-м-м… Ничего не чувствую. Попробую себя обнять… Тепло. По рукам вверх поднимается тепло. Руки мягкие. И тут нахлынули слезы, будто я открыла колодец печали и позволила себе действительно почувствовать, как тяжело мне сейчас приходится. Хорошо, хорошо. Жизнь бывает трудной, это нормально. У всех случаются такие моменты. Я здесь, я о тебе позабочусь. Все не так плохо, все пройдет. Грудь и горло отпускает, я уже не ощущаю такой тяжести и напряжения. От центра моего лица во все стороны расходятся легкие волны довольства. Мне спокойно, спокойно. Спокойно.

И каждый раз, когда во мне поднималось болезненное чувство, я старалась выполнить подобное упражнение на осознанность, мысленно описать свои ощущения и послать себе сострадание. А затем переводила это сострадание в режим осознанности, описывала его,

ощущала в своем теле, наслаждалась ощущением заботы о себе. После того как я успокаивалась, в душе поднималось очередное болезненное чувство, и я снова проходила весь цикл. Это продолжалось где-то в течение часа.

А затем я вдруг поняла, что эмоциональное состояние, из-за которого все началось, перестало быть неприятным. Изменения были налицо. Вместо того чтобы застрять в боли, мое сознание опиралось теперь на любовь, доброту и сопричастность, и эти чувства сдерживали боль. И сама боль стала стихать, заботы развеялись, и мое тело наполнилось легкостью. Наверное, впервые я по-настоящему открыла свое сердце для себя самой. Я стала чувствовать себя невероятно легко, будто выпила бокал шампанского. Или, скорее, дорогого красного вина — вкус был насыщенным, богатым и сложным. Я чувствовала, как меня наполняют собранность, стабильность и покой. Я поняла, что эти замечательные ощущения возникли вовсе не потому, что все пошло именно так, как мне бы хотелось. Меня никто не похвалил, я не добилась успеха, мои взаимоотношения не были совершенными. Я поняла, что мое сердце стало таким глубоким колодцем, из которого я всегда могу напиться, но — и в этом заключается ирония — черпать из этого колодца я, скорее всего, буду именно тогда, когда мне будет трудно и плохо. Так я обнаружила то, что навсегда изменило мою жизнь, то, чему я бесконечно благодарна.

Упражнение 1. Трансформируем негативное

Когда в следующий раз вас захватят негативные эмоции, попытайтесь выработать эмоции позитивные, которые будут сопровождать негатив. Можете пользоваться следующими фразами, предназначенными для того, чтобы подтвердить ваши ощущения, одновременно фокусируясь на желании стать счастливыми:

Это трудно — чувствовать (назовите негативную эмоцию).

Чувствовать (негативная эмоция) — это часть человеческого опыта.

Что я могу сделать, чтобы почувствовать себя в данный момент счастливее?

Первая фраза нацелена на то, чтобы с сочувствием признать, до какой степени трудно испытывать отрицательную эмоцию. Вторая фраза — напоминание о том, что отрицательные эмоции — это нормальная, естественная часть человеческого существования, и поэтому осуждать их нельзя. Третья фраза помогает сконцентрироваться на желании

быть счастливым. Вы сможете расширить свои взгляды, найти нужные кнопки. Можно, кстати, принять горячую ванну или подумать о том, что в вашей нынешней ситуации может быть хорошего (в любой ситуации и в любой момент всегда можно отыскать хоть что-то хорошее). Все это делается не для того, чтобы противиться негативным мыслям, а потому, что вы желаете себе здоровья и благополучия.

Как только вы скажете себе эти фразы, негативный настрой начнет исчезать, сменяясь ощущением покоя и довольства. У вас даже может проснуться чувство юмора, а ничто так не поднимает настроение, как хороший смех. Вуди Аллен построил целую карьеру на смехе над негативом: «А что, если все на свете действительно лишь иллюзия и ничего этого не существует? Что ж, в таком случае я точно переплатил за ковер».

Открытый разум

Сочувствие к себе открывает не только сердца — оно открывает разум, освобождая его из тисков негатива. Когда мы застреваем в негативных суждениях, наше мышление автоматически сужается и мы способны думать только о том, что в нас и в нашей жизни плохо. Мы видим лишь несовершенства и не замечаем того, как прекрасна картина в целом и сколько в ней чудес.

Эволюционное предназначение негативных эмоций состоит в том, чтобы побуждать нас к поступкам, нацеленным на выживание, вызывать *специфические тенденции действия*[160]. Например, гнев вызывает потребность нападать, страх — бежать, стыд — прятаться и так далее. Когда нас охватывают негативные эмоции, нам кажется, что у нас есть один и только один выбор. Если за нами гонится медведь, у нас нет времени рассматривать варианты, мы должны действовать — или погибнем. Такая тенденция весьма полезна, когда нас преследуют мохнатые хищники, но от нее нет никакого толку, если проблемы не столь серьезны — например, на стоянке возле супермаркета кто-то случайно поцарапал вашу новенькую машину магазинной тележкой. Негативные эмоции сужают наш взгляд на мир до такой степени, что мы не видим даже тех возможностей, которые прямо у нас под носом. Как сказала Хелен Келлер*, «Когда одна дверь

---

* Хелен Келлер (1880–1968) — американская писательница и активистка, которая в детстве лишилась и слуха, и зрения, но смогла получить степень бакалавра. *Прим. пер.*

к счастью закрывается, открывается другая, но часто мы так долго смотрим на закрытую дверь, что не замечаем открытой».

Если мы относимся к себе с состраданием, оборачивая разочарование в сознательную доброту, дверь открывается снова. Успокаивая себя, мы дарим себе ощущение безопасности, а оно дает нам смелость выползти из-под камня, под которым мы прятались от мира. Как правило, все бывает не так ужасно, как нам казалось, и мы начинаем замечать в себе и в собственной жизни что-то хорошее.

Спокойный, полный надежды настрой, который дает нам сочувствие к себе, раскручивает восходящую спираль положительных эмоций, помогающих освободиться от страхов и значительно улучшить качество жизни. Известный социальный психолог Барбара Фредриксон в своей книге «Позитивность» («Positivity») описывает «теорию расширения и строительства», которая объясняет, как работают положительные эмоции[161]. Фредриксон убеждена, что позитивные эмоции позволяют нам *использовать* возможности, а не просто *избегать* опасностей. Позитивные эмоции не притупляют внимание, а как раз наоборот. Поскольку они помогают нам чувствовать себя в покое и безопасности, добрые чувства повышают открытость к новым опытам, а также ощущение общности и доверия. Как говорит Фредриксон, «позитивность открывает нас. Первая истина, касающаяся позитивных эмоций, заключается в том, что они открывают наши сердца и умы, делают нас более восприимчивыми и более творческими».

Для начала давайте посмотрим, каким образом отрицательные эмоции мешают четкому ви́дению и препятствуют мудрым решениям. Предположим, вы уже опаздываете на работу, но все равно должны выгулять собаку. Вы нервничаете и злитесь на себя — конечно, надо было встать раньше. Вы в спешке пытаетесь пристегнуть поводок к ошейнику верного друга, в одной руке поводок, в другой — кружка кофе. Поскольку вы торопитесь, вы промахиваетесь, карабин не попадает в колечко на ошейнике, в результате на то, чтобы пристегнуть поводок, вы тратите в три раза больше времени, чем обычно. Мало того, вы так долго провозились, что пес принял эти попытки за ласку и подпрыгнул, чтобы лизнуть вам лицо. Естественно, он задевает чашку, кофе проливается на пол. Выругавшись, вы вытираете кофейную лужу и грубо тащите пса за дверь.

Вышагивая с собакой вокруг квартала, вы сгораете от нетерпения и злобно бубните себе под нос: «Да когда уже он сделает все свои дела! Я и так опаздываю на пятнадцать минут!» Наконец пес присаживается — здравствуй, куча посреди тротуара! Вы лезете в карман за пакетом, и оказывается, что в спешке вы забыли его прихватить! Через пять минут, десять листьев и пятнадцать выражающих отвращение гримас вам удается очистить тротуар. Вернувшись домой, вы моете руки и лезете в передний карман сумки за ключом от машины. Но ключа нет, хотя вы его всегда там держите! Вы роетесь в сумке. Нет ключа! Вы в отчаянии вываливаете все из сумки и обнаруживаете, что ключ все это время лежал в заднем кармане джинсов! Вы же сами его туда и положили перед тем, как выйти с собакой, чтобы потом не тратить время на рытье в сумке. Когда вы наконец попадаете на работу, выясняется, что вы опоздали на полчаса и пропустили начало ежедневной планерки. Вы пытаетесь незаметно проникнуть в зал, но приходится искать себе стул, и все глаза устремляются на вас. Господи, ну почему ты не сделал меня невидимкой! Из-за негативного настроя вы стали ужасно неуклюжей, не говоря уж о том, что босс этого тоже так просто не оставит. В общем, день не задался, и дальше будет только хуже.

А теперь представьте себе тот же сценарий, но только сыгранный не в дурном настроении, а с положительными эмоциями. Вы опаздываете, а надо еще выгулять собаку. И хотя вы спали немного дольше обычного, все равно рады этим нескольким минутам дополнительного отдыха. Наливаете себе кофе. Чудесный аромат! Помедлив секунду, делаете несколько глотков — какое наслаждение! Потом думаете, что, наверное, прежде чем выйти с собакой, стоит все-таки перелить кофе в термокружку. Хватаете поводок, пытаетесь пристегнуть к ошейнику верного друга, в одной руке поводок, в другой — кружка с кофе. Пес пытается вас лизнуть. Вы отставляете кофе (хорошо, что перелили в кружку-непроливайку), чешете пса за ушком и быстро пристегиваете поводок. «Какой же ты чудесный пес!» — думаете вы, спокойно выходите, не забыв взять заветный пакет. Какое ясное утро, даже короткая прогулка — и то удовольствие. Вы убираете за псом, быстро возвращаетесь с ним домой. Моете руки, лезете в сумку за ключами от машины. Где же они? Я всегда держу их в переднем кармане сумки. Ой, да, совсем забыла! Я перед выходом сунула ключи в задний карман джинсов,

чтобы потом не рыться и не терять драгоценные секунды. Какая же я умница! Да, вы опаздываете, но всего на десять минут, и до планерки еще пять минут осталось. Настроение у вас замечательное, а после того, как босс похвалил вас за творческое решение возникшей проблемы, стало еще лучше. Позитивный настрой помог вам сохранить сноровку, сосредоточенность и эффективность, день задался, наверняка и дальше все пойдет хорошо.

Как же часто все у нас раскручивается по первому сценарию, но, слава богу, случается и второй. Кажется, когда мы настроены негативно, все, что может идти плохо, *действительно* идет плохо; когда же мы сохраняем позитивный взгляд на мир, все проходит гладко. Исследования Фредриксон доказывают, что никакой магии в этом нет. Негативные эмоции притупляют внимание до такой степени, что мы не замечаем очевидного и делаем ошибки, тем самым усиливая стресс и создавая дополнительные проблемы. Положительные эмоции, напротив, делают нас более внимательными и собранными, мы замечаем полезные подробности, у нас возникают творческие идеи, и в результате мы улучшаем свои мыслительные способности, лучше принимаем решения и лучше приспосабливаемся к обстоятельствам.

Упражнение 2. Прогулка ради удовольствия

Отправляйтесь на прогулку — минут на 15–30. Конечно, лучше погулять на природе, но в принципе любая прогулка сгодится (даже от офиса до автобусной остановки). Цель — подмечать как можно больше всего приятного и симпатичного, чтобы настроиться на позитивный лад. Как вы полагаете, сколько всего радостного, красивого, вдохновляющего можно увидеть во время такой прогулки? День хороший? Или дождливый, но вы думаете о том, как полезен дождик? Вам попадаются красивые растения или цветы? Птицы поют? А белки здесь водятся? Пахнет приятно? Кстати, а вы подумали о том, как вообще полезно ходить пешком? Вы можете сосредоточиться на удовольствии, которое дарит пешая ходьба, на ощущении пружинящей почвы под ногами? А что вы можете сказать о прохожих? О той влюбленной парочке, о смеющейся компании, о мамочке с симпатичным малышом? Если вы кому-то из них улыбнетесь, а вы непременно улыбнетесь, потому что почувствуете прилив положительных эмоций, улыбнутся ли вам в ответ? Может, даже скажут «привет»? Сколь многое в нашем душевном состоянии зависит от намерения замечать хорошее, намерения, которое питает ростки радости.

Фредриксон и ее коллеги недавно заинтересовались тем, как чувство сострадания помогает культивировать положительные эмоции[162]. Они провели исследование, участников которого обучали медитации любящей доброты, описанной в главе 9. Пять дней в неделю на протяжении восьми недель участники развивали чувство любящей доброты по отношению к самим себе, к своим близким, знакомым, незнакомцам и, в завершение, ко всем живым существам.

Затем их сравнивали с контрольной группой (участники контрольной группы записались на курс медитации, но еще его не начали). Люди из первой группы рассказывали, что стали ежедневно в самых обычных ситуациях испытывать больше таких позитивных эмоций, как любовь, радость, благодарность, удовлетворение, надежда, гордость, интерес, изумление и благоговение. Они также сообщали, что стали чаще принимать себя, а их взаимоотношения с другими стали более позитивными. Интересно, что они и физически чувствовали себя лучше — у них реже болела голова, они реже испытывали проблемы с пищеварением и реже ощущали слабость.

Ричи Дэвидсон с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии обследовал мозг буддистских монахов и новообращенных волонтеров, которые практиковали безусловное сострадание ко всем существам, в том числе к себе[163]. Во время медитации у обеих групп отмечалось повышение активности левой префронтальной коры — области мозга, которая отвечает за радость и оптимизм. Кстати, монахи демонстрировали самый высокий уровень активации, когда-либо отмечавшийся западными учеными. (Судя по всему, это были очень счастливые монахи!)

Сочувствие к себе и позитивная психология

В последние несколько десятилетий выдающиеся психологи, такие как Мартин Селигман и Михай Чиксентмихайи, проявляли все больший интерес к тому, как позитивные эмоции — любовь, радость, интерес, надежда — способствуют здоровью и благополучию[164]. Это движение, получившее название «позитивная психология», нацелено на изучение тех факторов, которые ведут к душевному здоровью, в противовес обычному интересу психологов

к тому, как справляться с душевным нездоровьем, — то есть скорее на культивирование силы, чем на устранение слабости. Наше исследование показывает, что люди, обладающие сочувствием к себе, испытывают больше позитивных эмоций — таких как энтузиазм, интерес, вдохновение, волнение, — чем те, кто постоянно себя критикует[165]. Они также говорят, что стали намного счастливее. Юмор ситуации в том, что сочувствие к себе — это ответ на страдание, но в результате создается радостный настрой. Повторюсь: сочувствие к себе не стирает негативные чувства, оно принимает их и окружает добротой и заботой. Это запускает «цикл расширения и строительства», о котором мы упоминали выше. Поскольку благодаря сочувствию к себе мы чувствуем себя в большей безопасности, мы уравновешенны и ощущаем связь с другими, то мы с большей вероятностью будем радоваться тому чудесному, что присутствует в нашей жизни, чем ныть по поводу проблем и ограничений. Мы можем отправляться вслед за мечтой, а не озираться в ожидании опасности.

Наше исследование также показало, что сострадающие себе люди — гораздо бо́льшие оптимисты, чем те, кто сочувствия к себе не ведает. Оптимизм — это вера в то, что все будет в порядке, что будущее сулит только добро. В отличие от пессимиста, который зачастую даже и не пытается шевелиться, поскольку уверен, что ничего хорошего все равно никогда не получится (пословица гласит, что деньги следует занимать у пессимистов: они не ждут, что им вернут долг), оптимист обычно усердно трудится ради достижения своих целей, ибо уверен, что его труд принесет плоды в любом случае. Сочувствующие себе люди по большей части настроены оптимистично, потому что знают: если возникнут какие-то проблемы, они смогут с ними справиться. Они обладают необходимой для этого эмоциональной силой. Если вы способны совладать с собой, когда случается что-то болезненное, оставаться собранными, не впадать в панику, значит, вы можете начать *доверять* себе. В тяжелые времена вы найдете внутренние силы, потому что знаете: поддерживая себя сочувствием к себе, вы сможете пройти почти через все испытания.

Мы также обнаружили, что обладающие сочувствием к себе более любопытны и любознательны. Любопытство — мотор для роста, развития, оно подталкивает нас исследовать, открывать,

рисковать, даже когда мы испытываем тревогу и дискомфорт. Сочувствие к себе придает нам ощущение надежности, уверенность, необходимую для того, чтобы пускаться в неведомое. Оно позволяет нам сохранять интерес, даже когда мы не знаем, что может случиться за очередным поворотом.

Те, кто знает, что такое сочувствие к себе, также бывают более удовлетворены своей жизнью, чем те, у кого оно отсутствует, и мы наблюдали доказательства тому у представителей как восточной, так и западной культуры[166]. Удовлетворенность жизнью — это общее ощущение довольства тем, как складывается жизнь, ощущение ее смысла и ценности. Когда вы прикладываете бальзам сочувствия к себе к чему-то, что вызывает боль, — к тому, что не получилось, разочаровало, — вы можете сделать свои печали частью понимания того, что значит жить как человек, понимания глубокого, богатого и приносящего удовлетворение.

Воздадим должное человеческому опыту

Мы знаем, что сочувствие к себе создает позитивные ощущения, которые способствуют здоровью и благополучию. Однако еще замечательнее то, что эти позитивные эмоции не требуют, чтобы вы *притворялись*, будто реальность не такая, какая она есть. Напротив, сочувствие к себе позволяет расширить взгляд, чтобы вы могли полностью принять и оценить все аспекты жизни — как плохие, так и хорошие.

По-настоящему удовлетворяющая, полная жизнь очень разная, в ней переплетается все, это сложная полифония. Только представьте, что по радио и по телевидению звучат исключительно ваши любимые песни, ваш топ-10, и так было и будет всегда. Да уже через неделю вы на стену полезете от скуки! Чтобы сохранять интерес к жизни, нам нужны ее контрасты и ее разнообразие. Вечно улыбающаяся Дорис Дэй* — это голливудский идеал. Персонаж, пребывающий в подобном настроении круглые сутки, — одномерная картонная фигура, неудачная копия реального человека. Говорят, она

* Дорис Дэй (1922–2019) — американская актриса и певица, героини которой отличались восторженностью, целомудрием и бесконечным оптимизмом. *Прим. пер.*

отказалась от роли миссис Робинсон в фильме «Выпускник»*, потому что этот образ не совпадал с ее привычными экранными работами: Дорис Дэй была такой положительной! А теперь представьте, насколько интереснее была бы ее экранная — и заэкранная — биография, если бы актриса ухватилась за эту роль?

Поскольку больше всего на свете мы жаждем счастья, достижение этого состояния требует проживания всех наших эмоций — как высоких, так и низких, прорывов вперед и откатов назад. Такие эмоции, как печаль, стыд, гнев, страх, — столь же обязательные персонажи жизненной драмы, как и радость, гордость, любовь и смелость. Карл Юнг писал: «Даже счастливая жизнь не обходится без темных моментов, и слово “счастье” потеряло бы смысл, если бы не уравновешивалось печалью». Ключевое понятие здесь — *баланс*. Мы не хотим, чтобы отрицательные чувства окрашивали всё наше существование, но и не стремимся полностью их исключать. Да если бы еще это было возможно!

Когда мы с сочувствием относимся к собственным страданиям, радость доброты, общности, осознанности быстро перемешивается с болезненными чувствами. Получившийся вкус может быть удивительно хорош — вроде вкуса темного шоколада. Без боли радость жизни будет слишком уж сладкой, в ней не будет ни глубины, ни сложности. С другой стороны, боль без удовольствия тоже будет слишком уж горькой, как шоколад без грамма сахара. Но когда боль и удовольствие скомбинированы, когда вы принимаете и то и другое с открытым сердцем, вы обретаете полноту, цельность чувств. Так что, когда в следующий раз наступят трудные времена, вспомните о *темном шоколаде*. Это может вдохновить вас на то, чтобы обернуть горькую боль сладким сочувствием.

Моя история. Мальчик на лошади

Конечно, тогда я уже знала о том, какую радость может приносить сочувствие к себе. Мы ведь с Рупертом договорились, что будем

* «Выпускник» (1967 г.) — фильм режиссера Майка Николса с молодым Дастином Хоффманом в главной роли — входит в список 100 лучших американских фильмов за 100 лет. Актриса Энн Бэнкрофт, сыгравшая миссис Робинсон — даму, у которой роман с женихом ее дочери, — была номинирована на «Оскар» и получила премию BAFTA. Имя «миссис Робинсон» стало нарицательным. *Прим. пер.*

держать сердца и умы открытыми ради того, чтобы совершить нечто безумное — последовать за невероятной мечтой и сделать все, чтобы она сбылась.

Причин аутизма не знает никто, это загадка. Мы также не знаем, почему аутизм стал таким распространенным. Но для родителей, находящихся на линии фронта, главный вопрос не «Почему?», а «Что с этим делать?». Информация о способах лечения аутизма противоречива, любое лечение очень дорого. Когда нашему сыну Роуэну поставили этот диагноз, у нас не было иного выбора, кроме как признать это и делать все, что мы можем, наилучшим образом. И поскольку ответов на наши вопросы было крайне мало, мы решили, что будем помогать Роуэну всем, чем сможем: главное — не нанести вреда. Но я не имела почти никакого понятия о том путешествии, которое нам предстоит.

Аутизм выматывает. Как я уже упоминала, Роуэн часто кричал — его нервная система была все время перевозбуждена. Но на природе он немного успокаивался. Когда у Роуэна случалась очередная истерика, Руперт уводил его в лес за домом. Однажды, когда Роуэну было три года, он вырвался и помчался к соседскому пастбищу, где паслись лошади. Руперт и охнуть не успел, как Роуэн пролез сквозь забор и очутился среди лошадей.

Он лежал на спинке, а вокруг него гарцевали пять лошадей с их копытами.

И вдруг произошло нечто невероятное. Босс этой лошадиной компании — старая злобная кобыла по имени Бетси — отпихнула других лошадей в сторону и склонила голову перед нашим сыном. Это был жест смирения. Между ними промелькнуло что-то неуловимое, что-то очень нежное. Руперт — старый лошадник — поначалу испугался, но, увидев реакцию Бетси, сразу же решил покатать на ней Роуэна. Я страшно нервничала, умоляла его быть осторожным, но в тот миг, когда Руперт усадил Роуэна в седло и сам вскарабкался сзади, Роуэн заговорил! Он впервые заговорил, и это была вполне осмысленная речь!

В тот год произошло еще нечто невероятное. Руперт не только пишет о путешествиях — он еще и активист организации по защите прав человека. И он привез в ООН группу бушменов из Южной Африки, которые выступали против того, что их выгоняли из их родовых охотничьих угодий. У бушменов существует древняя традиция

целительства с помощью транса. Мы провели несколько дней с их целителями, разместившимися в пригороде Лос-Анджелеса, и они предложили нам «поработать» с Роуэном. Почти сразу же Роуэн начал общаться с ними, показывать им свои игрушки — то, что он обычно не делал. Эти несколько дней были потрясающими, как будто у нас был «нормальный» ребенок. Мы были просто счастливы. К сожалению, как только бушмены уехали, у него снова стали проявляться негативные симптомы. Но этот внезапный, необъяснимый скачок вперед в сочетании с реакцией Роуэна на Бетси зародил у Руперта идею.

Однажды вечером он вернулся с верховой прогулки с Роуэном и сказал — между делом, как что-то совершенно обычное, — что он подумал: хорошо бы отвезти Роуэна в то единственное место на земле, где есть и лошади, и целители. В Монголию. Там впервые одомашнили лошадей, и из этих краев происходит слово «шаман» («тот, кто знает»). «Это же элементарно!» — сказал он. Я отказалась. Наотрез.

«Позвольте мне сказать все как есть, — начала я. — Ты хочешь, чтобы мы провезли нашего аутичного сына через всю Монголию верхом на лошади? Но это же абсурд! Это последнее, что нам стоит сделать. И так каждый наш день складывается непросто, а уж подобное безумное предприятие!.. Не могу поверить, что ты это предлагаешь всерьез. К тому же я терпеть не могу лошадей!»

Может, «терпеть не могу» — слишком сильно сказано, но я явно не из тех девочек, которые клянчили у родителей пони. Всадник в нашей семье — Руперт. Я выросла в Лос-Анджелесе под готический рок, и подростком если чего и жаждала, так это быть «крутой». Руперт учил меня ездить верхом — вроде как. Но у меня никогда не возникало желания подчинить себе лошадь. И лошади об этом прекрасно знают: они взбрыкивали и выбрасывали меня из седла очень много раз.

Но Руперт был твердо уверен, что нам надо отвезти Роуэна в Монголию. Он прямо нутром это чувствовал. Я же нутром чувствовала ужас. Мы поссорились, и поссорились крепко. Потом — что совершенно нехарактерно для нас, потому что мы оба ужасно упрямые, — оставили разговоры на эту тему (видимо, в надежде, что кто-то из нас двоих тихонечко уступит). Прошло два года. Роуэн и Руперт почти ежедневно ездили верхом, и результаты этой

домашней иппотерапии были налицо, потому что Роуэн быстро учился говорить. Но к пяти годам у него все еще были проблемы с туалетом. Мы отказались от памперсов в надежде, что Роуэну будет неприятно и это заставит его пользоваться унитазом. Увы, не сработало. К тому же у Роуэна еще случались необъяснимые истерические припадки, и успокоить его было почти невозможно. Он сторонился ровесников и не мог завести друзей.

Руперт по электронной почте списался с одним из монгольских туроператоров и, несмотря на мои опасения, понемногу начал готовить поездку. Наш молодой друг Майкл захотел поехать с нами, чтобы снять об этом путешествии документальный фильм. Он сказал, что поедет за свой счет, потому что это отличный сюжет, прекрасная возможность для кинематографиста. Я продолжала сопротивляться.

Но за все эти годы я уже убедилась: когда Руперт что-то чувствует нутром, он, как правило, бывает прав. В конце концов, он нутром почувствовал, что я создана для него, и сделал мне предложение буквально в день нашего знакомства! Так что я опять стала то так, то эдак обдумывать эту историю с Монголией, и моя реакция удивила меня саму. Я вдруг поняла, что не хочу пропустить это приключение. Что жизнь предлагает мне шанс изменить ее, превратить наше сожаление из-за аутизма Роуэна в поиски исцеления. Что мне предложен выбор между любовью и страхом. Так что я сделала глубокий вдох и сказала «Да». Правда, заявила, что выиграю в любой ситуации: если из путешествия ничего не получится, я до конца жизни смогу талдычить Руперту «Я же тебе говорила!», а если оно пройдет успешно — что ж, тем лучше.

Руперт предложил написать о путешествии книгу под названием «Мальчик на лошади» в надежде, что аванс за нее покроет хотя бы часть наших расходов. Предложение лежало у агента уже несколько месяцев, но пока мы ниоткуда никаких ответов не получали. И все же мы решили купить билеты на самолет, практически исчерпав наши кредитные карты.

И вдруг через две недели после этого акта отчаяния плотину прорвало, и Руперт получил аванс, превосходивший его самые смелые ожидания. У нас вдруг появились деньги не только на то, чтобы покрыть наши расходы и расходы на съемку документального фильма (тоже названного «Мальчик на лошади»), но и на то, чтобы

отложить некоторую сумму Роуэну на будущее. Как будто сама жизнь подтвердила правильность нашего решения и постаралась по возможности нас обезопасить. Мы были преисполнены благодарности.

И вот в августе 2007 года мы, пребывая в этом замечательном настроении, оказались у подножия священной горы неподалеку от столицы Монголии Улан-Батора, и девять шаманов собрались здесь, чтобы провести для нас ритуал. Как объяснил наш гид Тулга, большинство из них проехали сотни миль, только чтобы помочь Роуэну. Наверное, это был самый невероятный день в моей жизни. Поначалу Роуэну все это не понравилось, он кричал, сопротивлялся, он был явно дезориентирован, не понимал, что это за крики и барабанный грохот. (Хотя должна признаться, что во время обычного нашего с ним похода в бакалейный магазин он бывал дезориентирован не меньше.)

Затем все пошло как-то совсем странно. Шаманы заявили, что во время беременности в мою матку проник черный дух, заставили меня пойти на реку и вымыть интимные места водкой. Да, водкой. А еще они заявили, что какая-то женщина, моя прародительница с материнской стороны, была душевнобольной и каким-то образом прицепилась к Роуэну. У моей бабушки с материнской стороны погиб в автокатастрофе восьмилетний сын — моей маме тогда было всего два года. Потом, спустя несколько недель после того, как мама покинула родительский дом и вышла замуж, от сердечного приступа умер дед. Бабушка сошла с ума от горя, и ее пришлось положить в лечебницу. Была ли она той прародительницей по материнской линии, о которой говорили шаманы? Непонятно. Но времени на размышления не оставалось, потому что вскорости нас с Рупертом поставили на колени лицом к горе и шаман принялся пороть нас (слава богу, не Роуэна!) плетью из сыромятной кожи, которая оставляла на спине, плечах и бедрах кровавые рубцы, а Тулга, нервно посмеиваясь, приговаривал: «Важно, чтобы вы не кричали!»

Если не брать в расчет роды, я вряд ли когда-либо испытывала такую боль. Я стояла на коленях в траве, глубоко дышала, плетка терзала мою кожу, а я посылала себе сострадание. Сострадание к боли, которую причиняла плетка, сострадание к боли из-за того, что у моего сына аутизм, сострадание ко всем на свете, кого что-то терзает и мучает. Я знала, что шаман причиняет мне боль из

лучших побуждений, что он делает это ради исцеления моего сына, и поэтому я была в состоянии ее вытерпеть.

«Ты простишь своего ненормального мужа?» — спросил Руперт, когда ритуал завершился. И мы обнялись, смеясь. А что еще мы могли сделать?

А потом произошло нечто прекрасное. Роуэн тоже расхохотался и, смеясь, принялся играть с шаманами. После чего, к нашему невероятному изумлению, Роуэн повернулся к стоявшему с краю маленькому мальчику, обнял его и сказал: «Мой монгольский братик».

Ничего подобного он раньше никогда не делал.

Мальчика — сына нашего гида Тулги — звали Томоо. Увидев, как прекрасно общаются дети, Тулга решил взять Томоо в путешествие. У Роуэна появился первый друг.

И мы отправились в путь. Который начался почти с катастрофы. Роуэн вдруг отказался садиться на лошадь, так что мы вынуждены были ехать на джипе. Для Руперта это было ужасно: они с Роуэном бывали особенно близки, именно когда ездили верхом. Но мы были несказанно рады наблюдать, как Роуэн все ближе сходился с Томоо, а вечера в лагере, который мы разбивали в бескрайней степи, были невероятно прекрасны. В нашем сыне начало что-то меняться.

Мы купались и возносили молитвы в священных водах озера Шарга, странного, похожего на сон места, где гнездились дикие лебеди и возле которого паслись табуны диких лошадей. А потом мы повернули на север, к Сибири, земле таинственных людей-оленей. Их целители считались самыми сильными в этом регионе. Руперт слышал, что этих кочевников (предположительно предков первых коренных американцев, десятки тысяч лет назад перебравшихся через Берингов пролив) довольно трудно отыскать. Нашей конечной целью было найти их и попросить исцелить Роуэна. Но автомобильных дорог к их поселениям не было, и чтобы добраться туда, Роуэну пришлось бы снова сесть на лошадь.

К тому времени я уже зверски устала. Представьте себе, каково это — трижды в день стирать грязное белье пятилетнего ребенка водой из бутылок, которые мы наполняли в ручьях (понятно, что в степи нет ни стиральных, ни сушильных машинок). Я не могла больше переносить эту ужасную еду — особенно арак, кислое молоко кобылиц, которое воняет рвотой. И все-таки что-то толкало нас вперед.

Роуэн все же сел на лошадь и начал снова получать удовольствие от верховой езды. И мы двинулись вперед, вслед за нашими провожатыми поднимаясь на высоту в двенадцать тысяч футов, к летним горным пастбищам людей-оленей. Через три дня мы наконец добрались до их жилищ. Роуэн был зачарован. Люди здесь — как и везде в Монголии — были чрезвычайно гостеприимными, они катали его и Томоо на ручных оленях, разрешали им возиться с невероятно прелестными оленятами. А потом начался обряд.

В течение трех дней шаман — очень харизматичный старик по имени Госте — работал с Роуэном в полумраке своей юрты, в которой светился лишь очаг. Он танцевал, он бил в барабан, а Роуэн ползал по юрте на четвереньках, изображая маленького слоненка.

В последнюю ночь мне приснился странный сон — а я почти никогда не запоминаю сны. Я видела свою покойную бабушку и ее погибшего сына. Но только теперь он был взрослым, и они уходили от нас, счастливые, рука об руку.

На следующее утро Госте сказал, что нам пора уезжать и то, что нас больше всего беспокоило — недержание Роуэна и его истерики, — прекратится. Сегодня.

Я вздохнула с облегчением — и Руперт тоже. На следующий день, когда мы разбили лагерь возле реки, Роуэн впервые сознательно сходил по-большому и сам вытерся. Через два дня он впервые попал в настоящий туалет, сделал все сам и правильно — этого от него не могли добиться никакие нянечки и никакие дорогостоящие консультанты. У него было всего несколько истерических припадков, а через несколько недель после нашего возвращения домой они прекратились совсем. У него появились друзья, и он даже начал самостоятельно ездить верхом на Бетси — сбылась мечта Руперта.

Было ли это из-за встречи с шаманом, или каким-то эффектом плацебо, или результатом того, что он попал в совершенно новую обстановку, потребовавшую от него огромного напряжения? Честно говоря, не знаю. Что я знаю, так это то, что наша семья пошла на огромный риск и каким-то образом, благодаря безумной вере в то, что мы делаем, добилась исцеления.

Исцеления — не излечения. Излечить Роуэна от аутизма нельзя. Он по-прежнему аутист. Но мы добились исцеления от дисфункций, сопровождавших его аутизм. Сейчас Роуэн настолько владеет

собой, что некоторые даже не верят, что у него «расстройство аутистического спектра». Его аутизм навсегда останется с ним, и он всегда будет видеть мир по-своему, но нам другого и не надо.

Мы с Рупертом тоже нашли в Монголии свое исцеление: мы по-настоящему приняли аутизм Роуэна и перестали с ним бороться. Открыв для себя тайну аутизма, увидев, что это скорее приключение, чем проклятие, мы поняли, что аутизм Роуэна, наверное, лучшее, что с нами случилось. Если бы у сына не было аутизма, мы не смогли бы жить такой интересной жизнью. Госте сказал, что нам нужно каждый год возить Роуэна к хорошему традиционному целителю, пока ему не исполнится десять. Неважно, какой традиции будет придерживаться этот целитель. Именно поэтому в 2008-м мы отправились в Намибию к близкому Руперту целителю из бушменов — сильному шаману по имени Беса (настолько близкому нашей семье, что полное имя Роуэна — Роуэн Беса Исааксон). В 2009-м мы ездили к австралийскому целителю-аборигену. В 2010-м путешествовали по Аризоне, чтобы встретиться с целителем из племени навахо. И каждый раз после этих поездок Роуэн менялся, менялись и мы — становились ближе друг другу.

Мы также смогли поделиться своим опытом с другими семьями. Мы начали устраивать четырехдневные учебные лагеря для семей с детьми-аутистами. Лагеря называются «Мальчик на лошади», и их цель — более интенсивное погружение в общение с лошадьми и в жизнь на природе. Несколько детей уже совершили значительные прорывы в этих лагерях: дети, которые не разговаривали, начали, сидя на лошадях, произносить свои первые слова. А я разговаривала с родителями о сочувствии к себе, о том, до какой степени оно важно, когда пытаешься справиться со стрессом, вызванным воспитанием детей-аутистов. Радость, удовлетворение от встреч и просто веселье, царящее в лагерях, невероятно вдохновляют.

Аутизм — это дар, если вы позволите ему стать даром. Обаяние Роуэна, его чувство юмора, талант, острый интерес к природе — все это благодаря аутизму, а не вопреки. Неужели мы когда-то хотели, чтобы это изменилось? Как любит говорить Руперт: «Есть старая поговорка, что, когда жизнь подбрасывает тебе одни лимоны, сделай лимонад. А я говорю: и на хрена? Если жизнь подкидывает тебе лимоны, смешай “маргариту”».

Упражнение 3. Ищем позитив

Подумайте о паре самых серьезных вызовов, которые вам подбрасывала жизнь, о проблемах, которые казались тогда такими трудными, что вы и не надеялись их решить. Можете ли вы сейчас, оглядываясь назад, увидеть в этом опыте хоть что-то хорошее? Возможно, вы выросли как личность, узнали что-то важное, нашли новый смысл в жизни? Если бы вы могли вернуться в то время, изменили бы вы что-нибудь, зная, что и сами изменитесь, будете другим человеком?

А теперь подумайте о вызовах, которые стоят перед вами сейчас. Есть ли возможность увидеть вашу проблему в другом свете? Можно ли из вашей нынешней ситуации извлечь что-то позитивное? Узнать что-то новое, продвинуться по работе, найти новые отношения, реорганизовать свои приоритеты?

Если вам трудно увидеть в нынешней ситуации *хоть что-то* позитивное, это сигнал: вам нужно проявлять к себе больше сострадания. Чтобы разобраться со своими страхами и расстройством, попытайтесь использовать три дороги к доброте, общую человечность и осознанность. Обратитесь к самому себе с добрыми, утешительными словами, какие могли бы сказать хорошему другу (не произнося их вслух). Если никто не видит, можете даже слегка себя приобнять. Подумайте о том, что вы не одиноки — схожие проблемы есть и у других, и ситуация роднит вас с ними. Сделайте несколько глубоких вздохов и скажите себе: да, такое происходит, хотя это мне и не нравится.

А теперь подумайте: что, если жизнь учит вас чему-то прямо сейчас? Может, это возможность открыть сердце и разум? Может быть, то, что кажется проклятием, на самом деле обернется благословением? Теми самыми «маргаритами»?

Глава тринадцатая

Самоодобрение

Больше всего мы боимся не того, что недостаточно хороши, а того, что мы сильны сверх всякой меры. Больше всего нас пугает не наша темнота, а наш свет. Мы спрашиваем себя: кто я такой, чтобы быть блестящим, великолепным, талантливым? Но вообще-то, почему нет? Вы дитя Бога. Ваше самоуничижение не служит на благо миру. Нет ничего благородного в том, чтобы съежиться и уменьшиться ради того, чтобы другие люди, находясь с вами рядом, чувствовали себя в безопасности и не испытывали дискомфорта. Мы все предназначены для того, чтобы светиться, как это делают дети. Мы рождены, чтобы воплотить собой славу Божию, которая заложена в нас изначально — и не в некоторых из нас, а в каждом. Позволяя ярко сиять собственному свету, мы подсознательно даем другим людям разрешение делать то же самое. Освобождаясь от своих страхов, мы самим фактом своего присутствия автоматически освобождаем тех, кто нас окружает.

Марианна Уильямсон, «Любовь. Верните ее в свою жизнь»*

Эта книга посвящена в основном тому, как с помощью сочувствия к себе обходиться с нашими неудачами и несовершенствами. Но три основные составляющие сочувствия к себе — доброта к себе, общность человеческого положения и осознанность — предназначены не только для того, чтобы разбираться с тем, что нам самим в себе не нравится. Они также важны для того, чтобы понять, что нам в себе *нравится*.

Порой разглядеть в себе хорошее труднее, чем увидеть плохое. Тем из нас, кто не хочет показаться тщеславным, даже *думать* о своих положительных чертах неловко. Поэтому многим так трудно принимать комплименты. Ну, вы сами знаете: «Мэри, выглядишь потрясающе! Как мне нравится твоя блузка!» Ответ: «Спасибо, но на самом деле она смотрелась бы куда лучше, если бы грудь

* Уильямсон, М. Любовь. Верните ее в свою жизнь. М. : АСТ, 2015. *Прим. ред.*

у меня была попышнее». Похвала заставляет нас ежиться, мы часто не знаем, как на нее отвечать, если не обладаем сочувствием к себе.

Хорошие слова, конечно же, приятнее оскорблений, но сколь многие из нас действительно принимают похвалу в свой адрес? Наслаждаются ею? По целому ряду причин относиться к себе положительно зачастую бывает довольно трудно, а источник этих трудностей — страхи.

Один из страхов — боязнь высоких ожиданий. Когда мы сознательно принижаем себя, мы скорее приятно удивим окружающих, чем разочаруем их. Забив победный гол в еженедельном футбольном матче после того, как вы тысячу раз проскулили, что игрок из вас никудышный, вы скорее получите смешанную с удивлением похвалу от товарищей по команде: «Вот уж не знал, что у тебя так здорово получается! Молодец!» А если вам не удастся под занавес матча пробить этот гол, вас все равно пожалеют: «Ладно, ты хотя бы попытался». Если же вы будете казаться гордым и уверенным в своих талантах, то в случае неудачи станете мишенью для критики: «Эй, а ты еще похвалялся, что был одним из лучших в университетской команде! Что это был за университет? Универ мазил?»

Еще мы боимся потерять собственное представление о себе. Если мы привыкли принижать себя, признание наших положительных качеств покажется нам чем-то чуждым и даже враждебным. Наше ощущение собственного «я» может быть до такой степени заражено этим чувством неадекватности, что мы боимся увидеть себя ценными и ценимыми. Это представляет смертельную угрозу привычному состоянию, и наше отрицательное мнение о себе будет сражаться до последнего.

Еще одним блоком может оказаться страх превзойти других. Без сомнения, вокруг нас царит культура конкуренции, и, чтобы чувствовать себя нормально, нам необходимо ощущать себя особенными, выше среднего уровня. Однако на вершине бывает довольно-таки одиноко. Какой-то частью сознания мы понимаем, что, карабкаясь вверх в попытках добиться превосходства, на самом деле спускаемся вниз, в изоляцию. И хотя мы хотим добиться высокой самооценки, всё же интуитивно понимаем, что ее потенциальная обратная сторона — чувство отчужденности, разъединения с другими. Если я признаю свое величие, значит, я лучше тебя, и разве это не означает, что мы больше не сможем общаться на равных? Эта

биполярность, когда мы одновременно и жаждем, и боимся высокой самооценки, заставляет нас чувствовать себя весьма неуютно.

Томас, бухгалтер в технологической компании, чувствовал себя крайне неловко, когда его хвалили. Если, например, ему говорили приятные слова по поводу хорошо сделанной работы, он из вежливости бормотал «Спасибо» и быстро переводил разговор на другую тему. Попадая в луч света, освещающего его с лучшей стороны, он чувствовал себя словно рыба, вытащенная из воды, его чуть ли не наизнанку выворачивало. Ролевой модели, у которой он мог бы научиться принимать комплименты, у него не было, не знал он и как нежиться в похвалах. Он до смерти боялся превратиться в кого-то, похожего на босса — скользкого высокомерного типа, которого просто распирало от чувства собственного превосходства. Он ненавидел тщеславие босса и старался ни в чем на него не походить.

Мы не без причины предпочитаем скромных, непритязательных киногероев, а не их хвастливых антагонистов. Нарциссов никто не любит — кроме самих нарциссов. Если мы признаём за ними положительные черты и восхищаемся ими, разве это не значит, что мы эгоисты? А эгоистов тоже никто не любит, не так ли? Во всем этом есть какая-то «уловка-22»*. Если мы признаём, что в нас есть нечто хорошее, это означает, что мы плохие, и чтобы почувствовать себя хорошими, мы сосредоточиваемся на том, что в нас есть плохого. Звучит абсурдно? Но мы все такие.

Так как же нам гордиться нашими достойными восхищения качествами, не попадая при этом в ловушку эгоизма? Я считаю, что ответ заключается в сочувствии к себе, хотя в этом случае оно будет называться по-другому. Мне нравится называть это самоодобрением. Когда мы радуемся тому, что в нас имеется хорошего, тем самым признавая, что у всех есть свои сильные и слабые стороны, мы позволяем себе получать удовольствие от этого хорошего, не попадая в ловушку заносчивости, чувства превосходства и излишней самоуверенности. Уильям Джеймс** писал, что «наиболее глубоко запрятанное стремление человека — стремление быть оцененным». К счастью, мы можем удовлетворить эту глубинную потребность,

---

* Отсылка к одноименному роману Джозефа Хеллера, в котором показан логический парадокс, возникающий между взаимоисключающими правилами. *Прим. ред.*

** Джеймс, У. (1842–1910) — американский философ и психолог. *Прим. ред.*

не опираясь на одобрение других. Мы можем признать, что мы прекрасны. Не потому, что лучше других, а потому что мы человеческие существа, являющие собой всё самое прекрасное, что есть в человеческих существах.

Сочувственная радость

Одна из основ благополучия в буддизме — мудита, что переводится как «сорадость». Это когда мы радуемся добрым качествам и обстоятельствам других. Понимание того, что такое сорадость, помогает осознать смысл самоодобрения, поскольку они тесно связаны. Чувства, лежащие в основе сорадости, — это доброта и добрая воля. Если я озабочен твоим благополучием и хочу для тебя лучшего, я буду желать, чтобы ты преуспел. Я буду рад, что у тебя есть дар и талант, который помогает тебе достичь удовлетворения в жизни.

Однако обычно высокие качества других заставляют нас чувствовать себя неадекватными: «Эта женщина красавица, а я, должно быть, уродина. Он умен, значит, я глуп». Зеленоглазый монстр заставляет нас страдать из-за чужого блеска, а это значит, что страдаем мы много. Но что, если радикально изменить восприятие? Что, если получать удовольствие от достижений других, чувствовать за них искреннюю радость? Тогда чем больше мы будем радоваться за других, тем выше станут наши шансы на собственную радость и счастье. Судя по последним данным о населении Земли, примерно в семь миллиардов раз.

Существенный ингредиент сорадости — признание того факта, что мы естественным образом связаны со всеми остальными жителями Земли. Будучи частью большого целого, я могу чувствовать радость, когда торжествует кто-то из тех, кто «я». Я работаю в Университете Техаса в Остине, а мы, остинцы, серьезно болеем за футбольную команду нашего колледжа. Когда она выигрывает, ликует весь город. Конечно, никто из нас лично не совершал этот последний победный тачдаун. Это наше ощущение единства с любимой командой позволяет нам испытывать восторг. Когда мы по-настоящему связаны с другими, мы действительно можем купаться в их славе. А что, если расширить это чувство принадлежности и включить в него все человечество, а не только местную спортивную команду? Тогда победа всегда будет за нами.

Но для того, чтобы полностью оценивать положительные качества другого, мы должны их осознавать. Если я буду принимать ум своего мужа, его прекрасную внешность, креативность и чувство юмора как нечто само собой разумеющееся, я перестану осознавать его добрые характеристики. Они переместятся куда-то в область фона, подразумеваемого и ожидаемого. Чтобы в полной мере одобрять и признавать его выдающуюся персону, я должна отмечать его силу и таланты. Вот почему для сорадости также необходима осознанность.

Корни самоодобрения

Когда доброта, общая человечность и осознанность обращены к страданиям других, они проявляются в сострадании. Когда же они обращены к нашим страданиям, они проявляются в сочувствии к себе. Когда они направлены на положительные качества других, они проявляются в мудите — сорадости. А когда они направлены на наши положительные качества, они проявляются в самоодобрении.

Давайте для начала рассмотрим применительно к самоодобрению такое качество, как доброта. Многие из нас в гораздо большей степени сосредоточены на своих слабостях, чем на сильных сторонах. Как уже говорилось, мы часто умаляем свои положительные черты, потому что считаем, что их опасно или неловко признавать. Если же мы добры к себе, то можем радоваться своим положительным качествам. Разве это не замечательно, что я хороший отец, усердный работник, верный друг, искренний защитник окружающей среды? Разве не достойны уважения такие мои черты, как честность, терпение, трудолюбие, креативность, чувствительность, духовность и эмпатия? Это великий дар — быть добрым к себе, ценить себя и проявлять свое одобрение искренней похвалой. Мы вовсе не обязаны хвалить себя вслух, заставляя и себя, и окружающих испытывать неловкость. Но про себя, тихонечко, мы можем испытывать ту признательность к себе, которую заслуживаем, — да просто должны это делать.

Чувство общей человечности, неотъемлемое свойство самоодобрения, означает, что мы одобряем себя не потому, что мы лучше других, а потому, что в каждом человеке есть что-то хорошее.

Признавая хорошее в других и игнорируя и отбрасывая хорошее в себе, мы создаем ложное деление на нас и них. Но когда мы воздаем хвалу себе, мы воздаем хвалу всем, потому что опыту всех и каждого присуща универсальная жизненная сила. Как писал мастер дзен Тич Нат Хан, «ты чудесное проявление Вселенной. Вся Вселенная сложилась так, чтобы твое существование стало возможным». Если вы всерьез воспринимаете буддистское понятие «со-бытие», тогда празднование своих достижений не более эгоцентрично, чем сочувствие к своим промахам. На самом деле мы не несем личной ответственности за наши дары и таланты. Они достались нам благодаря генам от предков, их взрастила любовь и забота родителей, щедрость друзей, руководство учителей и мудрость коллективной культуры. Постоянно развивающаяся личность, которой является каждый из нас, создана уникальным сочетанием причин и условий. И одобрение наших хороших качеств — не что иное, как выражение благодарности за все, что сформировало нас как личность и как представителя вида. Самоодобрение — это почтительное прославление всего сущего.

Самоодобрению необходима и осознанность. Подобно тому как для одобрения чужих положительных качеств нам необходимо обратить на них внимание, столь же необходимо сознательно сосредоточиться на собственных положительных чертах. Но из-за дискомфорта, возникающего, когда мы одобряем себя, мы порой отсекаем такие мысли от сознательного понимания. Мы подавляем подозрение о том, что, возможно, на самом деле мы не так уж и ужасны — потому что не знаем, что делать с этими новыми хорошими ощущениями.

Осознанность позволяет нам по-новому подходить к уже известному и избавляться от привычных тенденций. Одна из наиболее крепких привычек сознания — это, конечно, сфокусированность на негативном, а не на позитивном, и эта тенденция наиболее ярко проявляется, когда мы думаем о себе. Чтобы выжить, инстинкт диктует нам: определи проблему и реши ее. Это означает, что зачастую мы принимаем свои хорошие качества как нечто само собой разумеющееся и становимся буквально одержимыми своими слабостями. «Если бы я только похудела на пять килограммов!» — твердит себе девушка, упорно игнорируя свою молодость, хорошее здоровье, ум, успешную карьеру и любящего бойфренда. И даже

вознамерившись высмотреть в себе хорошее, мы легко соскальзываем в негатив.

Некоторые могут забеспокоиться, что, если мы слишком уж сосредоточимся на том правильном, что в нас имеется, мы упустим из виду те моменты в собственной личности, которые следует развивать. Это верно только в том случае, если мы сосредоточимся «слишком». Если взгляд на себя будет однобоким — «я совершенен, у меня нет недостатков», — это действительно станет большой проблемой. Я не знаю, почему мы так часто попадаем в ловушку мышления «или-или», которое не приносит нам никакой пользы. В каждом человеческом существе есть и положительные, и отрицательные черты. Но вместо того, чтобы делать из каждой повод для паники, нам следует принимать себя такими, какие мы есть, не лучше и не хуже. Главное — обрести баланс и перспективу, чтобы видеть себя без искажений. Когда солнце встает, мы можем оценить свой свет; когда солнце садится, мы можем посочувствовать нашей тьме.

Упражнение 1. Одобряем себя

Составьте список из десяти черт, которые вы в себе любите или одобряете. (Это необязательно должны быть качества, которые вы проявляете постоянно, можно и те, которые видно время от времени.) Записывая каждое качество, обратите внимание на неприятные ощущения, которые вы в этот момент испытываете, — неловкость, боязнь тщеславия, необычность ощущения. Если дискомфорт усиливается, напомните себе, что вы делаете это не для того, чтобы заявить, что вы лучше других или что вы совершенны. Вы просто отмечаете те хорошие качества, которые иногда выказываете. А хорошие черты есть у всех. Посмотрите, способны ли вы признать эти позитивные аспекты себя и порадоваться им, поразмыслить над ними и по-настоящему их принять.

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________
6. ____________________
7. ____________________
8. ____________________
9. ____________________
10. ____________________

Самоодобрение против самооценки

На первый взгляд самоодобрение и самооценка очень похожи. В конце концов, и то и другое явно сфокусировано на наших хороших качествах, не так ли? Но хотя между самоодобрением и самооценкой есть много общего, имеются также некоторые важные различия. Одно из них касается признания общечеловеческого опыта. Самооценка нацелена на разделение и сравнение, на то, чтобы считаться кем-то особенным, кто *лучше* других. Самоодобрение, напротив, основано на общности, на умении видеть сходство с другими и понимании, что у всех есть сильные стороны.

Еще одно важное различие касается тенденции *определять* себя либо как хорошего, либо как плохого. Самооценка — это суждение о ценности, основанное на показном представлении о себе. Оценивая себя, в попытке выделить нашу уникальную сущность мы навешиваем на себя ярлыки (я стройная и богатая, успешная и красивая и т. д.). Самооценка — это *мысли* о том, кем мы являемся, а не *пребывание* тем, кем мы является. Вот почему для самооценки так важен позитивный автопортрет — потому что концепцию себя нарушает наше реальное «я». С другой стороны, самоодобрение — это не суждение или ярлык, и оно нас не определяет. Это *способ связи* с тем хорошим, что в нас имеется. Это признание того, что мы постоянно меняемся, и этот процесс невозможно затормозить, придав ему определение, позитивное или негативное. Одобряя себя, мы лишь признаём, что нам есть чему радоваться.

А такое найдется в каждом из нас, даже если это качество отнюдь не уникально. Разве уже то, что я дышу, хожу, ем, занимаюсь любовью, обнимаю друга, не повод для празднования, хотя этими волшебными способностями обладают почти все? Это способности потрясающе, великолепно обыкновенные! Человек понимает, какой это дар, только когда теряет какую-то из них. Мы можем оценить подобные аспекты себя как уникальные только в контексте признания нашей сложной природы, а не как повод засчитать себе победные очки.

При самоодобрении у нас нет нужды принижать других, чтобы почувствовать себя лучше. Я могу одобрить собственные достижения, *в то же самое время* признавая твои. Я могу восхищаться твоим талантом, *при этом* радуясь своему. Одобрение — это способность увидеть свет в каждом, в том числе и в себе.

Одобрение всего хорошего, что есть в жизни

Хотя я в основном говорю о том, как важно одобрять свои личные качества, одобрение также можно распространить и на обстоятельства в целом. Самоодобрение включает в себя все хорошее и цельное, будь то внутреннее или внешнее.

Поскольку при осознании собственных благоприятных жизненных условий мы не особенно боимся обвинить себя в тщеславии и эгоизме, у этого вида самоодобрения не так уж много препятствий. Одобрить хорошее в себе намного труднее, чем одобрить хорошее в нашей жизни — любящую семью, верных друзей, стабильную работу. Из-за привычной тенденции сознания фокусироваться на негативе мы часто принимаем благосклонность фортуны как должное. Мы настолько заняты решением проблем и борьбой со страданиями, которые приносит жизнь, что не уделяем достаточного внимания тому, что приносит нам удовольствие и радость, — и оттого страдаем больше, чем следовало бы. Но, как показывают исследования, одобрение способно радикальным образом изменить наш опыт.

Как пишет в книге «Психология счастья» исследователь Соня Любомирски*, на позитивные жизненные обстоятельства в представлении о счастье приходится удивительно малая доля — всего около 10%. Даже после значительных событий вроде выигрыша в лотерею люди всего через пару лет возвращаются к прежнему уровню счастья-несчастья. Поэтому многие психологи считают, что каждый из нас обладает некоей «заданной величиной» счастья, обусловленной генетически[167]. Но это лишь одна сторона вопроса. Исследования также показывают, что люди способны значительно повысить свой уровень счастья, просто изменив взгляды на собственную жизнь. Другими словами, важно не столько то, *что именно* с вами происходит, сколько ваше *отношение* к тому, что с вами происходит. Любомирски выделила несколько ключевых факторов, влияющих на максимизацию счастья[168]. Из самых важных — быть благодарным за то, что у тебя есть, видеть светлую сторону в трудных ситуациях, не сравнивать себя с другими, проявлять доброту, быть осознанным и наслаждаться радостью. Все эти факторы прекрасно укладываются в концепцию самоодобрения, но мы сейчас сосредоточимся на двух из них — на благодарности и наслаждении.

---

* Любомирски, С. Психология счастья. Новый подход. СПб. : Питер, 2014 г. *Прим. ред.*

Благодарность и наслаждение

Религия всегда подчеркивала ценность благодарности в повседневной жизни, обычно в форме благодарственной молитвы. Вспомните вот этот отрывок из Псалтири: славьте Господа, «Который сотворил небеса премудро, ибо вовек милость Его; утвердил землю на водах, ибо вовек милость Его; сотворил светила великие, ибо вовек милость Его; солнце — для управления днем, ибо вовек милость Его; луну и звезды — для управления ночью, ибо вовек милость Его…» (Псалом 135; 5–9). Молитвы, подобные этой, фокусируют внимание на воспевании красоты и чуда творения. Благодарность лежит в основе большинства религий и считается важным путем к достижению духовной полноты.

Роберт Эммонс, один из ведущих исследователей благодарности, нашел серьезные доказательства идеи того, что благодарность напрямую приводит к счастью. Он определяет благодарность как понимание и признание даров, полученных нами либо от людей, либо от Бога, либо от самой жизни. Исследования показывают, что люди благодарные испытывают больше счастья, имеют больше надежд, они больше удовлетворены жизнью, при этом менее материалистичны и меньше завидуют чужому успеху[169]. К счастью, доказано, что благодарности можно научиться.

Например, в одном из исследований ученые попросили студентов в течение десяти недель сдавать еженедельные отчеты о том, что с ними происходит[170]. Студентов произвольно разделили на три группы. Участники из группы А должны были писать, за что они благодарны («за щедрость друзей», «за чудесных родителей», «за группу Rolling Stones» и т. д). В группе Б должны были отчитываться о том, что их раздражает («невозможно найти место для парковки», «кухня грязная, но никто не рвется убраться», «дураки за рулем» и т. п.). Группа В была контрольной: они просто должны были писать обо всем, что как-то отличало эту неделю от других, неважно, негативный это был опыт или позитивный (например, «разобрала шкаф с обувью»). И оказалось, что студенты из «группы благодарности» не только были счастливее представителей двух других, но и меньше болели и больше занимались спортом. Так что благодарность меняет к лучшему не только эмоциональное, но и физическое состояние.

Упражнение 2. Дневник благодарности

Исследователи считают, что ведение дневника благодарности — один из лучших и самых надежных способов почувствовать себя счастливее. Можно выбрать для этого специальную тетрадь — ту, которая будет внушать вам почтение своим видом. Впрочем, это неважно — такой дневник не может быть правильным или неправильным. Важно другое: выбрать определенное время, когда вы будете записывать в него все дары, доброту, приятные сюрпризы, хорошие моменты каждого дня, а также то, что вообще вас радует в жизни.

Постарайтесь постоянно находить новые поводы для благодарности. Друзья, семья, любимые будут появляться на страницах вашего дневника регулярно, но проследите, чтобы эти записи не превратились в рутину. Какие дары вас порадовали, хотя, может, еще вчера они казались вам обыкновенными? Солнечный свет, водопровод в доме? Список того, что позволяет нам вести невероятно привольную жизнь, поистине бесконечен.

Это также помогает нам определять, за что именно мы благодарны. Например, вместо того чтобы написать «Я благодарен моему коту», вы можете написать: «Я благодарен моему коту за то, что он, мурлыча, трется об мои ноги — в эти моменты я чувствую себя любимым».

Пройдет совсем немного времени, и дневник благодарности станет существенным вкладом в ваш уровень счастья. Вот и еще одна тема для благодарности!

Наслаждение

Практика наслаждения тесно связана с благодарностью. Наслаждение — это *сознательная радость* от того, что дарит нам удовольствие; наслаждаясь, мы снова и снова прокручиваем восхитительный опыт, пробуем, осознаём его, словно хорошее вино. Мы часто думаем о наслаждении как о некоем чувственном переживании — например, когда обращаем внимание на тонкий вкус и аромат еды, вместо того чтобы просто ее поглощать. Запах кожи любимого, ее вкус, ощущения, которые дарит прикосновение к ней — а не просто «сделал дело и пошел». Но можно наслаждаться любым дарящим радость опытом — тем, как здорово смеется друг, формой упавшего листа, глубиной и сложностью хорошо написанного романа.

Когда мы наслаждаемся каким-либо опытом, мы осознаём его, сознательно обращаем внимание на приятные мысли, ощущения, эмоции, возникающие в данный момент. Мы можем также наслаждаться прекрасными воспоминаниями, оживлять их в памяти, снова

и снова им радоваться — подобно тому, как вспоминаем тот день, когда встретили любимого человека, или впервые взяли на руки свое дитя, или ту романтическую поездку в Прагу. Наслаждение — это намеренное действие, предназначенное для того, чтобы продлить и углубить удовольствие, снова погрузиться в его красоту.

Упражнение 3. Наслаждаемся моментом

Возьмите еду или напиток, который считаете особенно вкусным. Это может быть долька темного шоколада, кусок пиццы, порция жареных креветок, чашка чая «Эрл Грей», бокал изысканного шампанского — что угодно, что доставляет вам удовольствие.

Старайтесь наслаждаться каждым кусочком или глотком. Обращайте внимание на свои ощущения. Какой у этого основной вкус? Какие привкусы? Сладкий, горький, соленый? А запах какой? Какие ароматы вы различаете? Что вы чувствуете, когда держите это в руке, жуете, проглатываете? Какова текстура? На что это похоже? Цвет сам по себе интересный или все зависит от освещения? А звук? (Может, вам нравится, как что-то хрустит или хлюпает?) Не спешите, погрузитесь в приятные ощущения, которые дарит восхитительное блюдо или напиток, полностью наслаждаясь каждым.

А теперь обратите внимание на то, каково это — испытывать удовольствие в чистом виде. Вы ощущаете пузырьки счастья в горле, тепло в груди, пощипывание в носу? Насладитесь этим удовольствием как можно дольше, а когда оно потускнеет, отпустите его. А потом улучите момент и поблагодарите за величайшие дары жизни — еду и питье!

Психологи уже начали изучать влияние наслаждения на благополучие[171]. Исследования показывают, что люди, которые способны наслаждаться приятными аспектами своей жизни, более счастливы и реже страдают депрессией, чем те, кто не ведает наслаждения. В ходе одного из них участников разделили на три группы и попросили в течение недели совершать ежедневную двадцатиминутную прогулку[172]. Первой группе поставили условие во время прогулки находиться в «позитивном фокусе»: сознательно замечать как можно больше приятных моментов — цветы, солнечный свет и так далее — и думать о том, что их радует. (Упражнение «Прогулка ради удовольствия» в главе 12 основано именно на этом эксперименте.) Другой группе было велено пребывать в «негативном фокусе» — подмечать как можно больше неприятного: мусор, шум автомобилей и так далее и во время прогулки думать о том, почему все это так

противно. А третьей, контрольной группе не ставили никаких условий. Те, кого просили наслаждаться позитивным опытом, возвращались с прогулки намного более счастливыми, чем участники других двух групп. В последующих интервью они также говорили о том, что испытывали больше добрых чувств к окружавшему их миру.

Просто подмечая простые вещи, которые нас окружают, и наслаждаясь ими, мы можем значительно усилить ощущение радости.

Неисчерпаемая кладовая даров

Самоодобрение позволяет нам получать удовольствие от того позитивного, что есть в нас самих и в нашей жизни. И что самое замечательное, чтобы мы получили возможность напиться из родника добрых чувств, вовсе не обязательно должно произойти что-то особенное или неординарное. Добрые чувства могут быть восхитительно обыкновенными. Чтобы остановиться и понюхать розы, ничего из ряда вон выходящего не требуется, надо только обратить внимание на то, что находится буквально под носом. И вместо того, чтобы весь день бродить в тоске и печали, лихорадочно соображая, как исправить что-то в жизни, можно остановиться на пару минут и с восторгом подумать о том, что исправлять не надо, *о том, что не сломалось*.

Вы можете подумать о том, как здорово, что вы просто живете, раз читаете сейчас эти строки. Можете подумать, какое это чудо — обмениваться мыслями с помощью закорючек на бумаге. Хотя мы с вами никогда не встречались, мы можем общаться, и все благодаря силе написанного слова. Потрясающе! Вы можете почувствовать мягкую прохладу воздуха, который входит в ваши ноздри, вы-то воспринимали этот процесс как нечто само собой разумеющееся, а без него и жизнь невозможна! Чудо обычного ежедневного существования намного превосходит нашу способность полностью его осознать, но, если мы хоть немножечко задумаемся над ним, мы сможем стать намного счастливее. Как писал Ларошфуко, «счастье состоит не в каких-то определенных вещах, а в ощущениях, которые они нам дарят».

Самоодобрение — это дар, который нам еще предстоит принять. У всех людей есть что-то — в них самих или в их жизни, — что сто́ит одобрения. Доброе и прекрасное — вокруг нас. И в нас. Великолепие — это человеческое свойство, которым обладаем мы все.

Заключение

Самоодобрение и сочувствие к себе — две стороны одной медали. Первое имеет отношение к тому, что приносит нам удовольствие, второе — к тому, что приносит нам страдания. Одно прославляет нашу силу, второе принимает наши слабости. Важно лишь, чтобы наши сердца и умы оставались открытыми. Вместо того чтобы постоянно оценивать, сравнивать, сопротивляться, поддаваться одержимости, видеть в искаженном свете, мы просто открываемся, чтобы видеть себя и свою жизнь такими, какие они есть, во всей славе и бесславии. Открываемся к любви всему сущему без исключения, в том числе и к самим себе.

Идя сквозь триумфы и трагедии своей жизни, мы относимся ко всему с добротой. Мы чувствуем свою взаимосвязанность со всеми и всем. Мы осознаём текущий момент и не осуждаем его. Мы переживаем весь спектр жизни, не меняя его.

Чтобы чувствовать себя хорошо, нам не нужно быть совершенными и жизнь наша совсем не обязательно должна полниться невероятными событиями. Каждый из нас обладает потенциалом жизнестойкости, развития и счастья — уже хотя бы потому, что мы способны относиться к собственному опыту с состраданием и одобрением. И если вы чувствуете, что не можете измениться, что это для вас слишком трудно, что противодействующие силы нашей культуры слишком велики, тогда посочувствуйте себе — и начните прямо сейчас. Каждый новый миг дарит нам возможность совершенно изменить свое существование. Мы принимаем и радость, и печаль человеческого бытия, и благодаря этому способны изменить свою жизнь.

Благодарности

Прежде всего я благодарю своего мужа Руперта за то, что он вдохновил меня на эту книгу, за то, что он как мастер своего дела помог мне с составлением заявки и с самой книгой, и за то, что он был моим главным редактором. Он показал мне, как отказаться от научного стиля изложения, научил писать на обычном английском, и о более прекрасном и красноречивом наставнике нельзя и мечтать. Спасибо моей подруге и агенту Элизабет Шейнкман, которая верила в меня и неведомым образом сумела воплотить мою мечту в жизнь. Спасибо всем добрым и отзывчивым людям из издательства HarperCollins, которые дали мне шанс и позволили этой книге появиться на свет.

Я хотела бы выразить огромную признательность всем учителям, которые помогли мне вникнуть в идею сочувствия к себе и оценить его. Родни Смит, мой учитель с давних пор, чрезвычайно содействовал моему знанию дхармы и все эти годы был моим мудрым и сочувствующим провожатым. Огромное воздействие на меня оказали и многие другие люди — на медитативных ретритах, которые они проводили, и через книги, которые они написали: Шерон Зальцберг, Хауи Коэн, Гай Армстронг, Тит Нат Хан, Джозеф Голдстейн, Джек Корнфилд, Пема Чодрон, Тара Брах, Тара Беннетт-Гоулман, Рам Дасс, Экхарт Толле, Ли Брасингтон, Шинзен Янг, Стив Армстронг, Камала Мастерс, Джон Кабат-Зинн и многие другие.

Я также хочу поблагодарить Пола Джилберта за его потрясающие идеи и исследования в области сочувствия к себе и за то, что он поддерживал меня в работе. Мой «сообщник» Кристофер Гермер — это замечательный друг и чудесный коллега, и я надеюсь, что мы еще много лет будем вместе обучать сочувствию к себе и писать о нем. Хотелось бы поблагодарить Марка Лири, который поспособствовал моему прорыву, напечатав мои первые теоретические

и эмпирические статьи о сочувствии к себе. Он блестящий исследователь, и я очень рада, что идея сочувствия к себе его заинтересовала. Есть много других людей, благодаря которым появление этой книги стало возможным, — слишком много, чтобы всех их здесь упомянуть.

И наконец, я хочу поблагодарить моих родителей, которые, каждый по-своему, открыли мой ум и мое сердце для духовных поисков, когда я была маленьким ребенком, благодаря чему главным в моем формировании как личности стало стремление к пробуждению.

Примечания

1. См., например, Sidney J. Blatt, “Dependency and Self-Criticism: Psychological Dimensions of Depression,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 50 (1982): 113–124.

2. См., например, Jennifer Crocker and Lora E. Park, “The Costly Pursuit of Self-Esteem,” *Psychological Bulletin* 130 (2004): 392–414.

3. Kristin Neff, “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself,” *Self and Identity* 2 (2003): 85–102.

4. His Holiness Tenzin Gyatso, *Kindness, Clarity, and Insight* (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1989).

5. Обзор этой работы: Neff, “Self-Compassion,” in *Handbook of Individual Differences in Social Behavior,* ed. Mark R. Leary and Rick H. Hoyle (New York: Guilford Press, 2009), 561–573.

6. Kristin Neff, “Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion,” *Self and Identity* 2 (2003): 223–250.

7. Paul Gilbert, *Human Nature and Suffering* (Hove, UK: Erlbaum, 1989).

8. Mark D. Alicke and Olesya Govorun, “The Better-Than-Average Effect,” in *The Self in Social Judgment*, ed. Mark D. Alicke, David A. Dunning, and Joachim I. Krueger (New York: Psychology Press, 2005), 85–106.

9. Caroline E. Preston and Stanley Harris, “Psychology of Drivers in Traffic Accidents,” *Journal of Applied Psychology* 49 (1965): 284–288.

10. Emily Pronin, Thomas Gilovich, and Lee Ross, “Objectivity in the Eye of the Beholder: Divergent Perceptions of Bias in Self Versus Others,” *Psychological Review* 111 (2004): 781–799.

11. См., например, Constantine Sedikides, Lowell Gaertner, and Jack L. Vevea, “Evaluating the Evidence for Pancultural Self-Enhancement,” *Asian Journal of Social Psychology* 10 (2007): 201–203.

12. Abraham Tesser, “Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior,” in *The Self in Social Psychology,* ed. Roy F. Baumeister (New York: Psychology Press, 1999), 446–460.

13. Rosalind Wiseman, *Queen Bees and Wannabes: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends, and New Realities of Girl World* (New York: Crown, 2002).

14. Paul Gilbert, “Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach,” in *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy,* ed. Paul Gilbert (London: Routledge, 2005), 9–74.

15. Sidney J. Blatt, *Experiences of Depression: Theoretical, Clinical, and Research Perspectives* (Washington, D. C.: American Psychological Association, 2004).

16. Kristin Neff, “Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion,” *Self and Identity* 2 (2003): 223–250.

17. Darcy A. Santor and David C. Zuroff, “Interpersonal Responses to Threats to Status and Interpersonal Relatedness: Effects of Dependency and Self-Criticism,” *British Journal of Clinical Psychology* 36 (1997): 521–541.

18. William B. Swann, *Self-Traps: The Elusive Quest for Higher Self-Esteem* (New York: W. H. Freeman, 1996).

19. Katie Williams, Paul Gilbert, and Kirsten McEwan, “Striving and Competing and Its Relationship to Self-Harm in Young Adults,” *International Journal of Cognitive Therapy* 2 (2009): 282–291.

20. Blatt, “The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression,” *American Psychologist* 50 (1995): 1003–1020.

21. Kristin Neff, “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself,” *Self and Identity* 2 (2003): 85–102.

22. Shelley E. Taylor, *The Tending Instinct: How Nurturing Is Essential to Who We Are and How We Live* (New York: Holt, 2002).

23. Harry F. Harlow, “The Nature of Love,” *American Psychologist* 13 (1958): 573–685.

24. John Bowlby, *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment* (New York: Basic Books, 1969).

25. Klaus E. Grossmann, Karin Grossmann, and Everett Waters, eds., *Attachment from Infancy to Adulthood: The Major Longitudinal Studies* (New York: Guilford Press, 2005).

26. Kristin D. Neff and Pittman McGehee, “Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults,” *Self and Identity* 9 (2010): 225–240.

27. Cindy Hazan and Phillip R. Shaver, “Love and Work: An Attachment Theoretical Perspective,” *Journal of Personality and Social Psychology* 59 (1990): 270–280.

28. Ruth Feldman et al., “Evidence for a Neuroendocrinological Foundation of Human Affiliation: Plasma Oxytocin Levels Across Pregnancy and the Postpartum Period Predict Mother-Infant Bonding,” *Psychological Science* 18 (2007): 965–970.

29. Отличный сайт по окситоцину — http://www.oxytocin.org.

30. Helen Rockliff et al., “Effects of Intranasal Oxytocin on ‘Compassion Focused Imagery’ ” (представлена к публикации).

31. Julianne Holt-Lunstad, Wendy A. Birmingham, and Kathleen C. Light, “The Influence of a ‘Warm Touch’ Support Enhancement Intervention Among Married Couples on Ambulatory Blood Pressure, Oxytocin, Alpha Amylase, and Cortisol,” *Psychosomatic Medicine* 70 (2008): 976–985.

32. Dacher Keltner, “The Compassionate Instinct,” *The Greater Good* 1 (2004): 6–9.

33. Paul Gilbert, “Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach,” in *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy,* ed. Paul Gilbert (London: Routledge, 2005), 9–74.

34. Richard J. Davidson et al., “Depression: Perspectives from Affective Neuroscience,” *Annual Review of Psychology* 53 (2002): 545–74. *A recent study examined reactions to personal* Olivia Longe et al., “Having a Word with Yourself: Neural Correlates of Self-Criticism and Self-Reassurance,” *Neuroimage* 49 (2009): 1849–1856.

35. Чтобы посмотреть прекрасное видео, снятое одним из ведущих специалистов, занимающихся исследованием прикосновений, зайдите на сайт http://www.greatergoodscience.org, выберите Videos and Podcasts (Видео и подкасты), щелкните на The Science of a Meaningful Life Video Series (Видеосерия «Наука об осмысленной жизни») и посмотрите видеопрезентацию доктора Дейчера Кельтнера.

36. Marshall Rosenberg, *Nonviolent Communication: A Language of Life* (Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2003). Издание на русском языке: Ненасильственное общение. Язык жизни: жизнь без конфликтов с миром в сердце / Маршалл Розенберг. — М. : София, 2020.

37. Allison C. Kelly, David C. Zuroff, and Leah B. Shapira, "Soothing Oneself and Resisting Self-Attacks: The Treatment of Two Intrapersonal Deficits in Depression Vulnerability," *Cognitive Therapy Research* 33 (2009): 301–313.

38. Kristin Neff, "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," *Self and Identity* 2 (2003): 223–250.

39. Tara Brach, *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha* (New York: Bantam Books, 2003). Издание на русском языке: Радикальное сострадание. Как преобразовать страх в силу: практика четырех шагов / Тара Брах. — М. : Эксмо, Бомбора, 2020.

40. Abraham Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper, 1954). Издание на русском: Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. — 3-е изд. — М. [и др.]: Питер, 2013.

41. Heinz Kohut, *The Analysis of the Self* (New York: International Universities Press, 1971). Издание на русском: Анализ самости: системный подход к лечению нарциссических нарушений личности / Хайнц Кохут. — 2-е изд. — М. : Когито-Центр, 2017.

42. Roy F. Baumeister and Mark R. Leary, "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation," *Psychological Bulletin* 117 (1995): 497–529.

43. См., например, Lisa F. Berkman, "The Role of Social Relations in Health Promotion," *Psychosomatic Medicine* 57 (1995): 245–254.

44. David Spiegel et al., "Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer," *Lancet* 9 (1989): 888–891.

45. Abraham Tesser, "Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior," in *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 21, ed. Leonard Berkowitz (New York: Academic Press, 1988), 181–227.

46. Robert Pleban and Abraham Tesser, "The Effects of Relevance and Quality of Another's Performance on Interpersonal Closeness," *Social Psychology Quarterly* 44 (1981): 278–285.

47. Henri Tajfel, "Social Identity and Intergroup Behaviour," *Social Science Information* 13 (1974): 65–93.

48. Henri Tajfel, "Experiments in Intergroup Discrimination," *Scientific American* 223 (1970): 96–102.

49. Michael J. A. Wohl and Nyla R. Branscombe, "Forgiveness and Collective Guilt Assignment to Historical Perpetrator Groups Depend on Level of Social Category Inclusiveness," *Journal of Personality and Social Psychology* 88 (2005): 288–303.

50. Информация есть на сайте http://www.challengeday.org. Также можно посмотреть видеозапись описанного упражнения: наберите «The Teen Files — Part 2: Lines That Divide Us» в строке поиска на http://www.youtube.com.

51. Gordon L. Flett and Paul L. Hewitt, *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (Washington, D. C.: American Psychological Association, 2002).

52. Видеоролик Лайама Салливана, о котором идет речь, называется «Let Me Borrow That Top» («Дай поносить эту майку»), его можно найти по названию на http://www.youtube.com.

53. Thich Nhat Hahn, *Being Peace* (Berkeley, CA: Parallax Press, 1987).

54. Joseph Goldstein and Jack Kornfield, *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation* (Boston: Shambhala, 1987).

55. Kirk W. Brown and Richard M. Ryan, "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 822–48.

56. J. David Creswell et al., "Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling," *Psychosomatic Medicine* 69 (2007): 560–65.

57. Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (New York: Dell Publishing, 1991).

58. Alberto Chiesa and Alessandro Serretti, "Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis," *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15 (2009): 593–600.

59. Kabat-Zinn, "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results," *General Hospital Psychiatry* 4 (1982): 33–47.

60. Shauna L. Shapiro, Kirk W. Brown, and Gina Biegel, "Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training," *Training and Education in Professional Psychology* 1 (2007): 105–15.

61. Kevin M. Orzech et al., "Intensive Mindfulness Training-Related Changes in Cognitive and Emotional Experience," *Journal of Positive Psychology* 4 (2009): 212–222.

62. Joshua M. Smyth, "Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66 (1998): 174–184.

63. Kristin D. Neff, "Self-Compassion," in *Handbook of Individual Differences in Social Behavior,* ed. Mark R. Leary and Rick H. Hoyle (New York: Guilford Press, 2009), 561–573.

64. Tiffany A. Ito et al., "Negative Information Weighs More Heavily on the Brain: The Negativity Bias in Evaluative Categorizations," *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1998): 887–900.

65. Jay K. Brinker and David J. A. Dozois, "Ruminative Thought Style and Depressed Mood," *Journal of Clinical Psychology* 65 (2009): 1–19.

66. Susan Nolen-Hoeksema, "Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes," *Journal of Abnormal Psychology* 100 (1991): 569–582.

67. Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude, and Kristin L. Kirkpatrick, "An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits," *Journal of Research in Personality* 41 (2007): 908–916.

68. Kristin D. Neff, "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," *Self and Identity* 2 (2003): 223–250.

69. Martina Di Simplicio et al., "Oxytocin Enhances Processing of Positive Versus Negative Emotional Information in Healthy Male Volunteers," *Journal of Psychopharmacology* 23 (2009): 241–248.

70. Daniel M. Wegner et al., "Paradoxical Effects of Thought Suppression," *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1987): 5–13.

71. Kristin D. Neff, "Development and Validation."

72. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995). Издание на русском: Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.

73. Kristin D. Neff, “Development and Validation.”

74. Mark R. Leary et al., “Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly,” *Journal of Personality and Social Psychology* 92 (2007): 887–904. *report on problems experienced* Ibid.

75. Helen Rockliff et al, “A Pilot Exploration of Heart Rate Variability and Salivary Cortisol Responses to Compassion-Focused Imagery,” *Clinical Neuropsychiatry* 5 (2008): 132–139.

76. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV* (Washington, D. C.: American Psychiatric Association, 1994).

77. Brian L. Thompson and Jennifer Waltz, “Self-Compassion and PTSD Symptom Severity,” *Journal of Traumatic Stress* 21 (2008): 556–58.

78. Paul Gilbert, *The Compassionate Mind* (London: Constable, 2009).

79. Gilbert et al., “Fear of Compassion: Development of a Self-Report Measure,” *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (готовится к печати).

80. Paul Gilbert and Sue Procter, “Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach,” *Clinical Psychology & Psychotherapy* 13 (2006): 353–379.

81. Christopher K. Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion* (New York: Guilford Press, 2009).

82. Andrew M. Mecca, Neil J. Smelser, and John Vasconcellos, eds., *The Social Importance of Self-Esteem* (Berkeley: University of California Press, 1989).

83. Roy F. Baumeister et al., “Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?,” *Psychological Science in the Public Interest* 4 (2003): 1–44.

84. Todd F. Heatherton and Kathleen D. Vohs, “Interpersonal Evaluations Following Threats to Self: Role of Self-Esteem,” *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (2000): 725–736.

85. William James, *Principles of Psychology* (Chicago: Encyclopedia Britannica, 1890).

86. Charles Horton Cooley, *Human Nature and the Social Order* (New York: Charles Scribner, 1902).

87. Susan Harter, *The Construction of the Self: A Developmental Perspective* (New York: Guilford Press, 1999).

88. Duane Buhrmester et al., “Five Domains of Interpersonal Competence in Peer Relationships,” *Journal of Personality and Social Psychology* 55 (1988): 991–1008.

89. Jonathan D. Brown, “Self-Esteem and Self-Evaluation: Feeling Is Believing,” in *Psychological Perspectives on the Self,* ed. J. Suls (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1993), 27–58.

90. Robert Raskin and Howard Terry, “A Principal Components Analysis of the Narcissistic Personality Inventory and Further Evidence of Its Construct Validity,” *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (1988): 890–902.

91. W. Keith Campbell and Laura E. Buffardi, “The Lure of the Noisy Ego: Narcissism as a Social Trap,” in *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego,* ed. Heidi A. Wayment and Jack J. Bauer (Washington, D. C.: American Psychological Association, 2008), 23–32.

92. Jean M. Twenge and W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (New York: Free Press, 2009).

93. В интервью *Sunday Times* (Лондон) от 16 июля 2006 г.

94. Brad J. Bushman and Roy F. Baumeister, “Threatened Egotism, Narcissism, Self-Esteem, and Direct and Displaced Aggression: Does Self-Love or Self-Hate Lead to Violence?” *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1998): 219–229.

95. Otto G. Kernberg, *Aggressivity, Narcissism, and Self-Destructiveness in the Psychotherapeutic Relationship: New Developments in the Psychopathology and Psychotherapy of Severe Personality Disorders* (New Haven, CT: Yale University Press, 2004).

96. Morris Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965).

97. Jean M. Twenge, *Generation Me: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled — and More Miserable Than Ever Before* (New York: Free Press, 2006).

98. Linda J. Sax et al., *The American Freshman: National Norms for Fall 2004* (Los Angeles: UCLA, Higher Education Research Institute, 2004).

99. Jean M. Twenge et al., "Egos Inflating Over Time: A Cross-Temporal Meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory," *Journal of Personality* 76 (2008): 875–902.

100. Jean M. Twenge and W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic*.

101. Martin E. Seligman, *The Optimistic Child* (Boston: Houghton Mifflin, 1995).

102. Jennifer Crocker et al., "Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement," *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003): 894–908.

103. Jennifer Crocker, Samuel R. Sommers, and Riia K. Luhtanen, "Hopes Dashed and Dreams Fulfilled: Contingencies of Self-Worth and Admissions to Graduate School," *Personality and Social Psychology Bulletin* 28 (2002): 1275–1286.

104. Philip Brickman and Donald Campbell, "Hedonic Relativism and Planning the Good Society," in *Adaptation Level Theory: A Symposium,* ed. Mortimer H. Apley (New York: Academic Press, 1971), 287–302.

105. Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude, and Kristin L. Kirkpatrick, "An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits," *Journal of Research in Personality* 41 (2007): 908–916.

106. Mark R. Leary et al., "Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly," *Journal of Personality and Social Psychology* 92 (2007): 887–904.

107. Kristin D. Neff and Roos Vonk, "Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself," *Journal of Personality* 77 (2009): 23–50.

108. Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: Freeman, 1997).

109. Thomas D. Kane et al., "Self-Efficacy, Personal Goals, and Wrestlers' Self-Regulation," *Journal of Sport & Exercise Psychology* 18 (1996): 36–48.

110. Theodore A. Powers, Richard Koestner, and David C. Zuroff, "Self-Criticism, Goal Motivation, and Goal Progress," *Journal of Social and Clinical Psychology* 26 (2007): 826–840.

111. Из лекции Аджана Брахмавамсо в монастыре Бодхиньяна 7 февраля 2001 г.

112. Kristin D, Neff, "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," *Self and Identity* 2 (2003): 223–250.

113. Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude, and Kristin Kirkpatrick, "An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits," *Journal of Research in Personality* 41 (2007): 908–916.

114. Carol S. Dweck, *Mindset* (New York: Random House, 2006). Издание на русском: Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей / Кэрол Дуэк. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020.

115. Kristin D. Neff, Ya-Ping Hseih, and Kullaya Dejittherat, "Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure," *Self and Identity* 4 (2005): 263–287.

116. Michelle E. Neely et al., "Self-Kindness When Facing Stress: The Role of Self-Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well-Being," *Motivation and Emotion* 33 (2009): 88–97.

117. Jeannetta G. Williams, Shannon K. Stark, and Erica E. Foster, “Start Today or the Very Last Day? The Relationships Among Self-Compassion, Motivation, and Procrastination,” *American Journal of Psychological Research* 4 (2008): 37–44.

118. Kristin D. Neff, “Development and Validation.”

119. Susan Harter, *The Construction of the Self: A Developmental Perspective* (New York: Guilford Press, 1999).

120. April E. Fallon and Paul Rozin, “Sex Differences in Perceptions of Desirable Body Shape,” *Journal of Abnormal Psychology* 94 (1985): 102–105.

121. Brenda L. Spitzer, Katherine A. Henderson, and Marilyn T. Zivian, “Gender Differences in Population Versus Media Body Sizes: A Comparison over Four Decades,” *Sex Roles* 40 (1999): 545–565.

122. Kristina Thomas, Lina A. Ricciardelli, and Robert J. Williams, “Gender Traits and Self-Concept as Indicators of Problem Eating and Body Dissatisfaction Among Children,” *Sex Roles* 43 (2000): 441–458.

123. Laurie B. Mintz and Nancy E. Betz, “Prevalence and Correlates of Eating Disordered Behaviors Among Undergraduate Women,” *Journal of Counseling Psychology* 35 (1988): 463–471.

124. Claire E. Adams and Mark R. Leary, “Promoting Self-Compassionate Attitudes Toward Eating Among Restrictive and Guilty Eaters,” *Journal of Social and Clinical Psychology* 26 (2007): 1120–1144.

125. Cathy M. R. Magnus, Kent C. Kowalski, and Tara-Leigh F. McHugh, “The Role of Self-Compassion in Women’s Self-Determined Motives to Exercise and Exercise-Related Outcomes,” *Self and Identity* (forthcoming).

126. Amber D. Mosewich, “Young Women Athletes’ Self-Conscious Emotions and Self-Compassion” (master’s thesis, University of Saskatchewan, Saskatoon, Saskatchewan, Canada, 2006).

127. Katie-Ann Berry, Kent C. Kowalski, Leah J. Ferguson, and Tara-Leigh F. McHugh, “An Empirical Phenomenology of Young Adult Women Exercisers’ Body Self-Compassion,” *Qualitative Research in Sport and Exercise* (готовится к публикации).

128. http://www.oprah.com, 11 декабря 2008 г.

129. June P. Tangney et al., “Shamed into Anger? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self-Reported Aggression,” *Journal of Personality and Social Psychology* 62 (1992): 669–675.

130. Более подробную информацию о программах Стивена Стосны, посвященных управлению гневом, можно найти на сайте www.compassionpower.com.

131. Mark R. Leary et al., “Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly,” *Journal of Personality and Social Psychology* 92 (2007): 887–904.

132. Kristin D. Neff, “Development and Validation .” *Self and Identity* 2 (2003): 223–250.

133. Kristin D. Neff, Lisa M. Yarnell, and Elizabeth Pommier, *The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern* (submitted for publication).

134. Nancy Eisenberg, “Empathy,” in *Encyclopedia of Psychology,* Vol. 3, ed. Alan E. Kazdin (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2000): 179–182.

135. Dana Crowley Jack, *Silencing the Self: Women and Depression* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1991).

136. Jennifer Crocker and Amy Canevello, “Creating and Undermining Social Support in Communal Relationships: The Role of Compassionate and Self-Image Goals,” *Journal of Personality and Social Psychology* 95 (2008): 555–575.

137. Neff, Yarnell, and Pommier, The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern.

138. Charles R. Figley, *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized* (Philadelphia: Brunner/Mazel, 1995).

139. Beth H. Stamm, "Work-Related Secondary Traumatic Stress," *PTSD Research Quarterly* 19 (1997): 49–64.

140. David F. Wee and Diane Myers, "Stress Responses of Mental Health Workers Following Disaster: The Oklahoma City Bombing," in *Treating Compassion Fatigue,* ed. Charles R. Figley (New York:

Brunner-Routledge, 2002): 57–84.

141. Shauna L. Shapiro et al., "Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial," *International Journal of Stress Management* 12 (2005): 164–176.

142. Ron Ringenbach, "A Comparison between Counselors Who Practice Meditation and Those Who Do Not on Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, Burnout, and Self-Compassion," *Dissertation Abstracts International (*2009) AAT 3361751.

143. Figley, Compassion Fatigue.

144. Neff, Yarnell, and Pommier, The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern.

145. Richie Davidson, "Changing the Brain by Transforming the Mind. The Impact of Compassion Training on the Neural Systems of Emotion (paper presented at the Mind and Life Institute Conference, Investigating the Mind, Emory University, Atlanta, GA, October 2007).

146. Kristin D. Neff and Pittman McGehee, "Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults," *Self and Identity* 9 (2010): 225–240.

147. Rebecca Coleman, *Mindful Awareness Parenting (MAP™) Instructor Manual* (Australia: Wiseheart Consulting & Publishing, 2009).

148. Daniel K. Lapsley et al., "Separation-Individuation and the 'New Look' at the Imaginary Audience and Personal Fable: A Test of an Integrative Model," *Journal of Adolescent Research* 4 (1989): 483–505.

149. Neff and McGehee, "Self-Compassion and Psychological Resilience."

150. John Gottman, *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy* (New York: Norton Press, 1999).

151. Gottman et al., "Predicting Marital Happiness and Stability from Newly Wed Interactions," *Journal of Marriage and the Family* 60 (1998): 5–22.

152. Kristin D. Neff and S. Natasha Beretvas, *The Role of Self-Compassion in Healthy Relationship Interactions* (submitted for publication).

153. Steven R. H. Beach et al., "Self-Evaluation Maintenance in Marriage: Toward a Performance Ecology of the Marital Relationship," *Journal of Family Psychology* 10 (1996): 379–396.

154. W. Keith Campbell, Craig A. Foster, and Eli J. Finkel, "Does Self-Love Lead to Love for Others? A Story of Narcissistic Game Playing," *Journal of Personality and Social Psychology* 83 (2002): 340–354.

155. Brian A. Primack et al., "Degrading and Nondegrading Sex in Popular Music: A Content Analysis," *Public Health Reports* 123 (2008): 593–600.

156. Laura S. Stepp, *Unhooked: How Young Women Pursue Sex, Delay Love, and Lose at Both* (New York: Riverhead Books, 2007).

157. Peter S. Bearman and Hannah Bruckner, "Promising the Future: Virginity Pledges and First Intercourse," *American Journal of Sociology* 106 (2001): 859–912.

158. Janet E. Rosenbaum, “Patient Teenagers? A Comparison of the Sexual Behavior of Virginity Pledgers and Matched Nonpledgers,” *Pediatrics* 123 (2009): 110–120.

159. R. Gina Silverstein and Willoughby B. Britton, “Get Out of Your Mind and Into Your Body: The Role of Mindfulness in the Treatment of Female Sexual Dysfunction” (poster presented at the Sixth World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Boston, MA, June 2010).

160. Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation* (New York: Oxford University Press, 1991).

161. Barbara L. Fredrickson, “The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions,” *American Psychologist* 56 (2001): 218–226.

162. Fredrickson et al., “Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Meditation, Build Consequential Personal Resources,” *Journal of Personality and Social Psychology* 95 (2008): 1045–1062.

163. Antoine Lutz et al., “Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice,” *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA* 101 (2004): 16369–16373.

164. Martin E. Seligman and Mihaly Csikzentmihalyi, “Positive Psychology: An Introduction,” *American Psychologist* 55 (2000): 5–14.

165. Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude, and Kristin Kirkpatrick, “An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits,” *Journal of Research in Personality* 41 (2007): 908–916.

166. Kristin D. Neff, Kasom Pisitsungkagarn, and Ya Ping Hseih, “Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan,” *Journal of Cross-Cultural Psychology* 39 (2008): 267–285.

167. David T. Lykken, *Happiness: What Studies on Twins Show Us About Nature, Nurture, and the Happiness Set-Point* (New York: Golden Books, 1999).

168. Sonia Lyubomirsky, *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin, 2008).

169. Robert A. Emmons, *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier* (New York: Houghton Mifflin, 2007).

170. Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, “Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life,” *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 377–389.

171. Fred B. Bryant, “Savoring Beliefs Inventory (SBI): A Scale for Measuring Beliefs About Savoring,” *Journal of Mental Health* 12 (2003): 175–196.

172. Fred B. Bryant and Joseph Veroff, *Savoring: A New Model of Positive Experiences* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2007).

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1; +7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»
125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;
+7 (495) 411-68-86;
info@eksmo.ru /www.eksmo.ru

Санкт-Петербург
СЗКО Санкт-Петербург,
192029, г. Санкт-Петербург,
пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;
+7 (812) 365-46-03 / 04; server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, г. Нижний Новгород,
ул. Карпинского, д. 29; +7 (831) 216-15-91,
216-15-92, 216-15-93, 216-15-94;
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,
344023, г. Ростов-на-Дону,
ул. Страны Советов, д. 44а;
+7 (863) 303-62-10;
info@rnd.eksmo.ru

Самара
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71…73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,
620024, г. Екатеринбург,
ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02…08)

Новосибирск
Филиал «Эксмо» в Новосибирске,
630015, г. Новосибирск,
Комбинатский пер., д. 3;
+7 (383) 289-91-42; eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «Эксмо Новосибирск» в Хабаровске,
680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 910-120; eksmo-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039,
г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);
RDC-almaty@eksmo.kz



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Научно-популярное издание

Вернуться к себе. Книги, которые позволят перейти из режима ожидания в режим действия

Кристин **Нефф**

Сочувствие к себе
Главная практика для внутренней опоры и счастья

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Наталья Довнар*
Литературный редактор *Дарья Сальникова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Ольга Марченко*
Верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Евлалия Мазаник, Юлиана Староверова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер».
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks

16+

Мы часто относимся к жизни как к соревнованию. Постоянно доказываем, что мы «достаточно хороши». Поступаемся своими желаниями ради социального одобрения, увязаем в самокритике или самоутверждаемся за счет других. Мы тратим уйму сил и времени на деструктивные переживания и в итоге выгораем и теряем вкус к жизни.

К счастью, доктор Кристин Нефф знает все о хитрых психологических механизмах, которые загоняют нас в эту ловушку. Она предлагает нам непривычный подход к несовершенству — сочувствие к себе (не путать с жалостью и нытьем!). Это бережное и осознанное отношение к себе, которое вы сможете практиковать с помощью этой книги. Вы научитесь проявлять к себе доброту и заботу. Перестанете судить и оценивать. Избавитесь от страха неудачи, тревоги и негативного взгляда на мир.

А главное, вы поймете, что никто не лучше и все не хуже. Это простое правило очень облегчает жизнь и мотивирует куда сильнее, чем бесконечная (и бессмысленная) конкурентная борьба.



МИФ mann-ivanov-ferber.ru @mifbooks